



江別のみなさん、こんにちは。
12月です。今年も、残り1ヶ月です！。
今年はコロナウイルスが流行し、
大変な経験をした1年でした。
なにかと忙しくなる師走。
うがい、手洗い、三密などに気をつけて、
体調を崩さない様にしましょう！。



寒さが厳しくなって、注意する事!

いよいよ12月です。朝晩の冷え込みが厳しくなりました。これからの季節、家庭内でヒートショックによる事故が多く発生しています。ここでヒートショックのおさらいをしてみましょう!!。

もう皆様は、ヒートショックという言葉はご存知のことと思います。

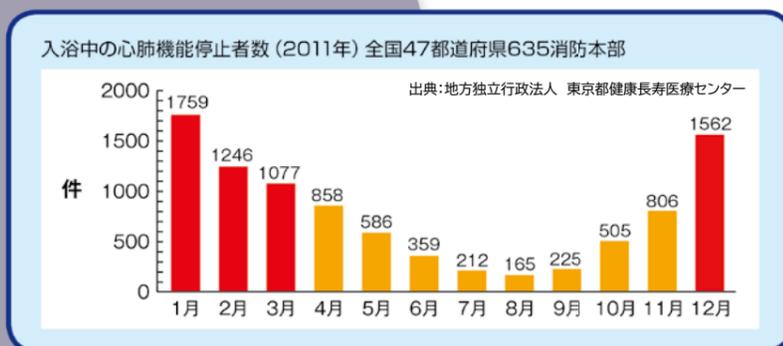
日本医師会のHPでヒートショックとは、『急激な温度変化で身体がダメージを受ける事です。』と記載されています。

まさに、寒さに慣れないこの時季こそ注意が必要です。

さて、急激な温度の変化と言われても?、どんな事でしょうか?。ヒートショックを起こし易い環境、行動の事例をご紹介します。

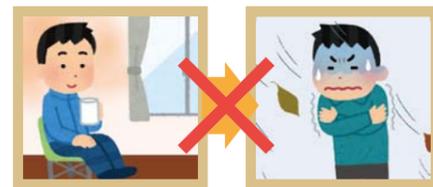
- ★ 暖かいお家から、寒い外に出る。
- ★ 暖かいリビングから、または暖かい布団の中からトイレに行く。
- ★ 暖かいリビングから、温度の少し低い脱衣室へ、そして熱い湯船に急に浸かる、等々です。

下のグラフをご覧ください。入浴中の事故状況です。

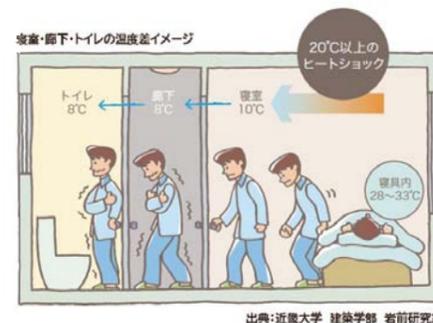


入浴時の事故が多いのは、これからの季節です。暖かい部屋から暖房のないお部屋に行くときに注意が必要です。暖かい部屋から冷えた浴室に入った場合、急激に血圧が上昇します。また寒いからと言って急に熱い湯船に浸かる事も非常に危険です。熱い湯船に浸かるのは最高!!と、仰る方が多いと思いますが、ここが落とし穴です。急激な血圧の変化を招き、心臓、脳の血管などに悪影響を及ぼし色々な問題を引き起こすと報告されているようです。私たちは、建築と言う立場から皆様の健康を継続して行く事に必要な環境作りをご提案したいと思います。

★ 日常良くある危険なシチュエーション

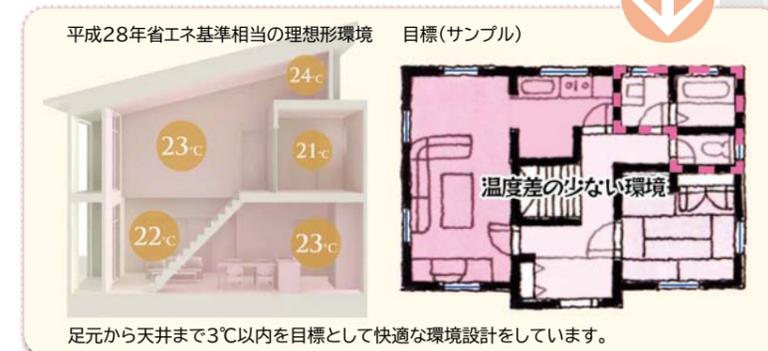


ちょっとだからと言い、暖かいお家から薄着で外に出る事は良くありません。血圧上昇を招きます



では、どの位の温度差がヒートショックを起こし易いのでしょうか?。色々な情報を整理したところ、基本的に10℃以上の温度差が危険と言われている様です。温度差により、血圧が急上昇したり、また急降下したりと、色々身体に悪影響を及ぼす様です。住まいの温度ムラを少なくし、ヒートショック防止対策をお勧めします。

どの様にヒートショック防止対策を行うか?についてですが、30年以上前ですと、各部屋毎に個別



に暖房していました。そうすると各部屋の温度差が出て、特に玄関、玄関ホール、トイレ、洗面脱衣室などは非暖房室になりリビングなどの暖房エリアとの温度差が出てしまいます。そこで家全体の温度差をなくす様な仕組みを取り入れる必要があります。

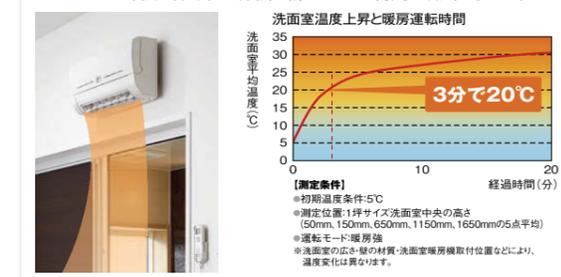
対策として...

- ★ 全室に暖房を入れる。暖房を入れると、光熱費が気になります。そこで光熱費を抑えるには
 - A・窓の断熱を良くする。
 - B・断熱補強をする。(断熱材を貼る)
- という方法がありますが、結果的には暖房を入れるので、光熱費は増加します。命を守るためには多少の暖房費用の増加は仕方のない事と思います。

では、どんな暖房が良いのでしょうか?

昔は洗面脱衣室に暖房を入れるという考えが少なかったと思います。セントラルヒーティング設備がある方は、パネルヒーターを追加する事で解決できます。しかし個別FF暖房機などの方は熱源がありませんので、新たに暖房を追加する必要があります。そんな時は壁付けの個別の暖房などは

200V 洗面室暖房機
冬の洗面室をスピーディにあたため、バスルームと洗面室の温度差をやわらげます。換気乾燥暖房機と併せてのご利用が効果的です。



かがでしょうか?。壁付けのため暖房機の転倒などの心配もなく、効率よく短時間で脱衣室を温める事が可能です。



◁ 温水セントラルヒーティングの場合は、このようなタオル掛けを兼用できるパネルヒーターを増設すると、とても便利です!

江別市住宅リフォーム等工事費 支援助成金



先々月号でご紹介しました、江別市住宅リフォーム等工事費支援助成金を活用し、非暖房室に暖房機を付ける等の工事をするとお得です。20万円以上の工事費用の10%、最大10万円の助成を受けられます。弊社も登録店になっていますので、この機会を活用しお家のメンテナンスをしてみたいかがでしょうか?。工事期間は令和3年2月20日までです。お早めのご検討をお勧めします。