



江別のみなさん、こんにちは。
1年の始まり、1月です！
今年はどうなるのでしょうか？
去年は1月1日に能登半島で大きな地震が発生しました。
防災対策など色々と思直したと思います。
年齢に合わせた変化も必要です。
みなさんにとって、最高の1年になります様に!!。

代表取締役社長 石崎 昭仁

東京防災へ



防災準備を
始めましょ
う!!

高年齢者以外の方でも注意が必要です!!

今年から年4回の、季節に合わせた情報をお届けいたします。今回は冬号と言う事で、冬に気をつけるべき事柄、ヒートショックについて記載したいと思います。そもそもヒートショックとは何でしょうか？。建築で教わるヒートショックとは、温度差(室温差等)によって血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることを指します。冬は温度差が気になる季節です。特に朝方の血圧の変動には十分注意が必要です。筆者を例に見てみましょう!!。



布団の中は30℃前後と非常に暖かい状況です。就寝中は穏やかな体温で血圧も120前後と安定しています。しかし布団から出ると室温は20℃近くあっても一時的ではありますが血圧は上昇します。

上記の写真は起床時と着替えた後に測定した結果です。測定時の室温は19.8℃で約20℃です。家全体の温度構成は、リビングが22℃、寝室が15~17℃、トイレ、脱衣室は20℃前後、その他は18℃前後と言った感じです。

どうしても着替える時は、パジャマを脱ぎ、肌着一枚になります。この肌着一枚の時に急激に血圧が上昇します。出来るだけ着替えをする部屋は暖かい部屋で着替える事をおすすめします。

健康な若い方でも、急激な温度変化は体によくありません。特に60歳を超えとなおさらですね!。

◆ 入浴時の血圧変化も注意が必要です。

下の図をご覧ください。

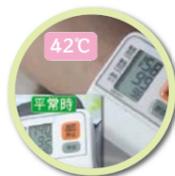
脱衣室で一度収縮した血管が熱いお湯に浸かると拡張し、急激に血圧が低下し気を失い溺死してしまうと言う事例です。逆に血圧が上昇する事もあります。



温度別入浴時の血圧状況

Aさん	平常時の血圧	湯温42℃に入浴	湯温41℃に入浴
血圧(上)	123	130	117
血圧(下)	76	82	69
心拍数	57	70	69

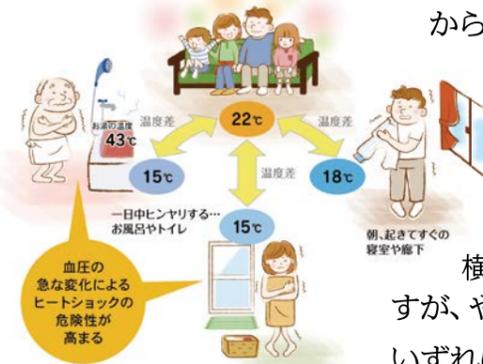
Bさん	平常時の血圧	湯温42℃に入浴	湯温41℃に入浴
血圧(上)	141	163	138
血圧(下)	91	102	94
心拍数	94	97	92



右上の表はテレビで放映されていた現象をまとめたものです。こちらの事例は急激に血圧が上昇した例です。

交感神経が優位に働くと血圧が上昇
副交感神経が優位に働くとリラックス状態へ

では、どんな行動に気をつけたら良いのでしょうか？。このイラストは通常の住まいを描いたものです。リビングは22℃程度、脱衣室は本来なら衣服を脱ぐわけですから、リビングより少し温度が高い方が寒さを感じず良いと思うのですが、平均的には非居室と言う事もあり、リビングよりは少し低めの温度環境の様です。



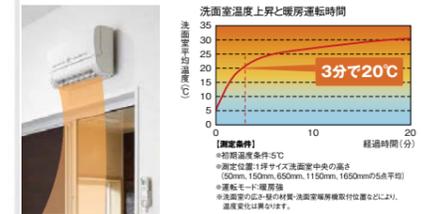
物価高で灯油価格も高止まりしている昨今、仕方がない事と思いますが、ヒートショックを起こし体調を崩しては元も子もない様に思えます。筆者の自宅はリビングの横に脱衣室がありますので、比較的リビングに近い温度環境ですが、やはり入浴前には脱衣室をオイルヒーター等で温めています。

いずれにせよ、血圧は

常に変化しているものの様です。実際血圧を長年調べていると、結構な範囲で上下しています。お医者様曰く、筆者の場合”変動はありますが、平均してみると高い部分が冬にかけ少し連続して出てきましたので、お薬を少し多くしてみましょう!!”と…。まあ高齢になると血圧は上昇傾向にある様です。これからの季節寒さも厳しくなりますので、注意して行こうと思います。皆様も、ちょっとおとなりだからと言い、薄着で出かけるのは止め、一枚上着を羽織り、出かける様に心がけると良いと思います。冬場のヒートショックには十分注意が必要です。

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。



簡単設置のポータブルオイルヒーターです。少し電気代はかかりますが、火気が無いので安全で高齢者の方にはとても良いと思います。

東京備蓄ナビアプリを使ってみましたか？



東京防災へ



昨年の1月1日に能登半島地震がありました。そこから急速に防災意識が高まり、いろいろなグッズを購入したと思います。ただ闇雲に防災用品を購入しても費用が無駄になるだけです。ぜひこの東京防災をご参考に、必要なものを見直してみたいかがでしょうか？。思わぬところに落とし穴が隠されています。ぜひ一度この東京防災アプリを使ってみてはいかがでしょう？。

左記のQRコードから東京防災のページにジャンプします。東京暮らし防災と東京防災の2部構成となっています。



防災対策について!!

今ちまたで噂になっている防災シェルター。果たして良いのか？、悪いのか？。NHKの能登半島地震震災特集で多くの住宅が崩壊した事を放送していました。特に多くの住まいは1階が崩壊し、押しつぶされている状況を説明し、放送では震災シェルターなる物を案内していました。早速メーカーに問い合わせをしたら残念ながら『北海道では施工・販売できない』との事でした。やはり対策としては、耐震補強を行う事が良いようですね!。今年度は受付を終了しましたが、予算がつけば来年度も耐震補強の事前調査費の補助など、自治体の補助金の申請が可能となる場合があります。現在は各自治体により条件が異なりますが、昭和56年の3月くらいまでの旧耐震法に基づいた建物などが対象です。左記QRコードは終了したページですが、耐震診断補助など手順が記載されています。ご不安な方は一度江別市の建築指導課さんにお問い合わせ頂く事をおすすめいたします。

