

# ヒートショックを防止する 冬の水回りリフォームとは

## わくわく通信

発行人

株式会社ホーム&ヒューマン・ナビ

代表取締役 安保隆

太白区山田自由ヶ丘4-4-6

TEL(022)307-3884

FAX(022)307-3885



### リフォームごぼれ話(ヒートショック編)

家造りの基本は吉田兼好が「家の作りやうは、夏をむねとすべし」と徒然草に書いたように、夏に涼しい家が良いとされてきました。私は、現代の住宅リフォームの基本は「冬に暖かな水回りのリフォーム」であると考えています。

その理由は『ヒートショック』を防止しなければならぬということです。毎年、ヒートショックで亡くなる方は交通事故の死亡者数より多く、2002年の厚生労働省の統計によれば1万4千人を数えます。

ヒートショックとは急激な温度変化が身体に及ぼす影響のことで、室温の変化によって血管が収縮し、血圧が急激に変化したり、脈拍が速くなったりすることを言います。高血圧の方や高齢者にとっては、心筋梗塞や脳血管障害につながることも危険なことなのです。



一般的な日本家屋の場合、浴室やトイレなどの水回りは北側に位置し、冬になると特に冷え込み、

暖房している部屋との温度差は10℃を越えてしまい、とても危険です。

解決方法はリビングと廊下やトイレの温度差をなくするために、生活空間全体を温かくすることが最良の対策と言えます。しかし家全体を暖かくしようと試みてもなかなかそう簡単にはいきません。

### 知っておきたいヒートショック対策

#### ◎浴室対策のヒント

##### 《シャワー給湯》

風呂に入る前にしばらく浴槽のフタを開けておいたり、マットやスノコを敷くなどの対策も有効ですが、手っ取り早く浴室を温める方法としては「シャワー給湯」がおすすめです。浴槽に湯を入れる時、シャワーを使って給湯する方法です。シャワーで給湯すれば、効率よく浴室温度を上昇させることができます。シャワー給湯により浴室温度

り、お隣の韓国でも50%に達していますが、我が国は残念ながら10%程度の普及率であり、ヒートショックの原因になっていきます。タイル浴室の場合、断熱材が施工されていないので冷えやすいので、システムバスにリフォームし浴室暖房乾燥機を設置をお勧めします。(写真上)忘れてはいけないのは脱衣所の暖房です。

に取り付ける電気式の暖房機が便利で使いやすいです。(写真下)トイレの暖房は、ハロゲンヒーターやセラミックヒーターなど色々ありますが、何分狭い空間なので置き場所に困るという問題があります。温風暖房付きの便器に換えると場所も取らず問題解決です。

##### 《お湯の温度は低めに》

浴室での事故は、入浴温度41度を境にして死亡者数の増加がみられるようです。浴槽に湯を張る際は、41度以下にすることを心がけた方が良さそうです。

#### ◎水分補給とバスロープ

以降が良さそうです。」入浴時の発汗で、長湯の人は入浴中に知らずに脱水症状が進み、血液が濃縮することになります。予め、体の中の水分量を上げておきましょう。水の吸収は胃ではなくて小腸で行われるので、入浴の30分程度前に水分を補給しておけば、入浴に伴う脱水の程度が軽くなります。お風呂から出たら、脱衣上でまずバスロープを羽織って、暖房が効いた空間に移動しましょう。頭には乾いたタオルを。

##### 《高齢者は2番風呂》

昔から言われていることですが、冬場は一番風呂は避け、前の入浴者が浴室を温めた後の2番風呂

# 冬の感謝祭開催中

お陰さまで当社創業以来3回目の新年を迎えます。日頃のご愛顧に感謝を込めて『冬の感謝祭』を開催中です。一例として、いま話題の魔法風呂槽が装備されているTOSシステムバス『バスピアKARS1坪タイプ』773,850円(税込)が386,925円(税



## 会社案内

株式会社ホーム&ヒューマン・ナビは住宅・マンションリフォーム専門店です。平成18年創業の若い会社ですが、「お客様からいただいた金額以上の満足感」をモットーに短期間にリピート率90

%)で、システムキッチンでは収納充実、快適機能搭載の『TOTOSTAイルF2100サイズ』456,330円(税込)が273,798円(税込)とご奉仕させていただいております。

他にも好評な縁なしトルネード洗浄便器『TOTOPiュアレストQR』が30%OFFなどたくさんのお買い得商品を取り揃えております(価格はすべて商品価格のみで工事は別途かかります)

システムバス、システムキッチン工事等税込み百万円以上ご成約のお客様には、家中の水を全て磁気イオン活性化水にする%を達成し、お客様の口コミで着実に進展させていただいております。

社長自ら現場調査、工事管理、アフターを行う事で間違いのない、高精度の工事をお約束いたします。工事保障保険加入により、アフターサービス及び工事保障も万全です。

『六銘泉湧水(市価126,000円)』を先着5名のお客様にプレゼントさせていただきます。

なお、このプレゼント企画は水まわり工事だけではなく外部工事や内装工事など全ての工事が対象になります。

水まわり以外についてもお値打ち価格で工事できますので、どうぞこの機会にご用命下さい。見積については無料で作成しておりますので、お気軽にご連絡下さい。

## 編集長の独り言

2008年が終わろうとしています。今年はその代りの流れが大きく変わった年であったと思います。

### 《営業種目》

- 住宅リフォーム工事(設計・施工)
- マンションリフォーム工事(設計・施工)
- バリアフリー工事(費用補助申請代行いたします)
- エコキュート設置工事
- 風呂・キッチン・トイレ等水回り諸工事
- 塗装工事

今年の世相を象徴する漢字は「変」だそうです。

アメリカではオバマ氏が「Change(変革)」を唱え次期大統領に選出され、日本では昨年引き続き首相が交代しました。

またサブプライムローン崩壊による金融恐慌が発生し、リーマン・ブラザースに代表される詐欺的投資銀行は形態変更を余儀なくされています。

時代の変わり目とは、今までの仕組みや価値観が大きく変わることです。

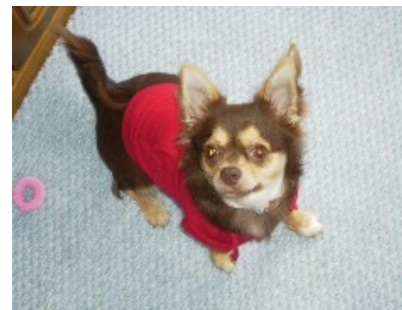
年末の派遣労働者の首切りが象徴しているように小泉首相と竹中氏が行った「カイカク」とは日本繁栄の象徴であった雇用の安定や社会福祉制度を崩壊させ国力を毀

- 屋根・外壁工事
- 内装工事
- 太陽光発電機器設置工事
- 他修理、小工事等、家のことならなんでもご相談ください。

◎二級建築士事務所登録(宮)第16391号

◎見積無料で作成します。

電話(307)3884  
お気軽にご連絡ください



損する所業であったことに多くの人が気付いたことでしょう。

100年に一度の危機なのでから中途半端なことは止めて、小泉カイカクを明確に否定し、財政再建・増税・外需依存路線から、国民所得増加・減税・内需拡大に大きく政策転換するしかないと考えます。これを麻生さんが表明すれば大きく流れは変わりますよ。

さて、当社の2008年もまた変化の年でした。健康づくり事業として妻が運営していたカイロ治療院を9月末で閉鎖し、住宅リフォーム事業一本に集中していくことになりました。創業以来3年目を迎え、改めて住宅リフォームが自分の天職で

あると再認識いたしました。今年も多数のお客様に助けていただき、新年を迎えることが出来ます。有難う御座います。

個人的な2008年の大きな出来事は犬を飼いだめたことです。

愛犬ララの存在は、忙しさを忘れられていた家族の絆を深める大きな要因になりました。最近、多くのお客様から「痩せたね。スマートになったね」と声を掛けられるようになったのも、毎日ララと散歩をしているお陰です。身体の健康だけではなく、心の健康にも寄与してくれています。怒りや不安、イライラした時にララの顔を見ていると心が静まり、優しい気持ちにさせてくれます。

5月に生後3ヶ月でやってきたララは10ヶ月になりました。すっかりお姉さんになりました。懸案だったトイレもやっと上手にできるようになりました。感情も豊かになり、私達が言う事も理解してくれるようになりました。来年もララの成長がとて