平成20.02

“おんぼら～っとするひとときを”

かんもくmail（メール）

日々彩々

1年で一番寒い季節が到来しましたね。地球温暖化とは言いますが、
やはり寒さは身にこたえます。今回は冬に潜む危険性についてのお話です。

外の道路より多い、家の入浴で起こる死亡事故

ヒートショック

外での交通事故と家での入浴を比べた場合、
どちらが死者数が多いかご存知でしょうか？
実は、家の入浴で亡くなる人の方が多いのです！
その原因は「ヒートショック」
これは脳卒中や心筋梗塞を起す引き金です。
では、「ヒートショック」とはそもそもどんなものでしょう？
これは各部屋の温度差で血圧が変化したりします。
…と、言われても分かりにくいですね。(^-^;A
では、お風呂に入る時の行動と血圧を例に
順に追ってみましょう。

暖かい居間から脱衣所へ移動

寒さで
血圧急上昇↑

脱衣して浴室へ移動

寒さで
血圧急上昇↑

浴室でお湯の中へ

暖かさで
血圧降下

お湯から脱衣所へ

寒さで
血圧急上昇↑

このように、普段の生活の中で気にしていなくても、こんなに温度と血圧が変わっています。
そして、この急激な温度変化が身体に及ぼす影響の事を「ヒートショック」といいます。
これにより、脳卒中や心筋梗塞等が起きるのです。

チェックリスト

当てはまる項目に○を付け、
最後にその欄の星の数を数えて下さい。

あなたは65歳以上	★★★★★	
心臓の慢性疾患や高血圧の症状がある。	★★★★★	
自宅の浴室に暖房設備が無く冬は寒い	★★★	
自宅の脱衣所に暖房設備が無く冬は寒い	★★	
一番風呂に入ることが多い	★★	
よく長湯をする	★	
熱い風呂が大好き	★	
浴槽に入るときは首まで浸かる	★	
飲酒後に入浴することがある。	★★★★	

＜結果＞ 10個以上 ヒートショック（入浴突然死）の危険性が高いので注意。
9個から7個 冬場の入浴は体に負担がかかります。
6個から4個 ヒートショックの危険性はそれほど高くはありませんが、体調の悪い時や飲酒後の入浴には気をつけましょう。
3個以下 このチェックで見る限り、ヒートショックの危険性はほとんどないでしょう。

ヒートショックを防ぐ方法

ヒートショックを防ぐ最善の方法は、全ての部屋の
温度差をなくすこと！でもそれは大変ですね。
ちょっとの作業でヒートショックが起きにくくなる方法をご紹介！

- **●脱衣室に暖房器具を** 脱衣室は少しの時間で温まります。
- **●シャワー給湯** 浴槽に湯を入れる時、シャワーを使って給湯を。浴室温度は15分間で約10度上昇できるそうです。（東京ガス調べ）
- **●お湯の温度は低めに** 入浴温度41度を境にして死亡者数が増加します。 浴槽の湯は41度以下が良いそうです。
- **●高齢者や血圧の高い人は一番風呂を避ける** 家族が入浴した後の二番湯に入れば、浴室が温まっています
- **●入る前には「かけ湯」 つかり方は「半身浴」** これは心臓や肺を水圧の負担から守るので、高血圧の人・高齢者・心臓や肺機能が弱い人には最適な入浴方法と言えます。

＜ご注意＞ 上記のチェックリストや防ぐ方法は、「安全な入浴の啓蒙」を目的に作成したもので、あくまでも目安です。星の数が多いからといって必ずヒートショックになるという事ではありません。逆に星の数が少ない場合や防止策を実行していた場合でも、ヒートショックの心配がないと保証するものではありません。 浴室や脱衣室の室温に十分注意し、安全かつ快適な入浴をしてください。体調の悪い時、飲酒後などの入浴は避けましょう。

社長歳時記

尾山 外志子

当社の経営理念は①人と環境の調和(住みごこちの良い家づくりをします。地域環境に合った材料を使い、人の健康・心の健康・環境の健康を守り循環型社会づくりに寄与します)②文化・智恵・技術(技の継承と開発・智恵を活かし文化香る住まいを提供します)③地域共生(地域社会、お客様の信頼に応えます)です。
次回より取組をご紹介します。

スタッフ紹介（大工棟梁）

こんにちは、「竹上」と申します。
大工をしています。
和風仕事が得意で丸太仕事・なぐりも出来ます。
働くことが大好きでじっとしていることが苦手なので仕事が人生の生きがいです。
本年もよろしくお願いします。

会 社 名 ： 神田木材株式会社（かんだもくざい）
ご提供できるもの：住宅の設計、住宅の建築施工、土地・家のご紹介（フル装備の住宅）
モットー ：住まう人に安全と素敵をご提供
会社の住所：金沢市米泉町10丁目39番5号
連 絡 先 ：電話（076）249－6211
FAX（076）249－6241
E-mail kanmoku@kandamokuzai.co.jp
URL http://www.kandamokuzai.co.jp

いかがでしたでしょうか？
来月も皆様にかんもくmailの
ひとときお届けできますように！