

ヒートショックにご用心

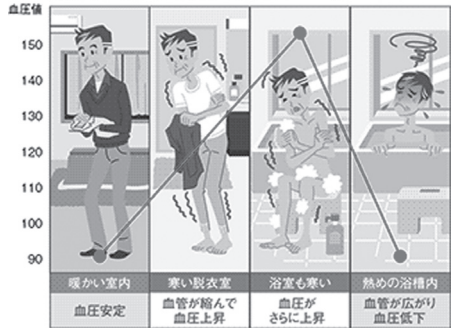
ホームガス課
上田 耕也

寒い季節に恋しくなるのは、鍋料理と温かいお風呂です。普段はシャワーで済ませてしまう人も、冬になるとお風呂に入る人も増えます。寒い冬、体を芯から温めてくれるお風呂は、最高に気持ちがいいですね。

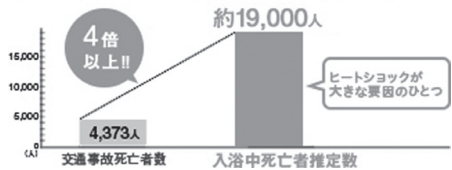
でも、普段は温かいお湯で優しく体を包んでくれるお風呂ですが、冬は“冷氣”がその優しさを凶器に変えてしまいます。それが“ヒートショック”です。

なぜ冬場、入浴中にヒートショックを引き起こすのでしょうか。ヒートショックは、おもに家の中の温度差により起こることがわかっています。真冬は、暖房をつけている暖かい部屋と暖房をつけていない浴室やトイレの温度差は、10℃を超えるといわれています。暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、体は室温の急激な変化から体温を調節するために、ブルブルと筋肉を震わせて熱を作ります。同時に血管を細くして、皮膚の下に流れる血液の量を減らし、体の熱を外に逃がさないように調節します。血管が縮むと、血液が流れにくくなるので、血圧は急上昇します。しかし、浴槽の温かい湯につかることで、血管は拡張し、急上昇した血圧が、今度は急激に低下してしまうのです。その後も、浴槽から出て体を洗ったり、熱い湯船からいきなり出て寒い脱衣所に移動することなど、一連の入浴行動の中で血圧は急激に大きく変動します。その血圧の上昇によって心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞や脳出血などを引き起こしやすくなっています。反対に、血圧が低下することでめまいやふらつきが起き、または意識を失って、転倒や溺死という結果を引き起こすこともあるのです。ヒートショックを予防するためには以下の点に気を付けて見て下さい。

■ 温度差によって変動する血圧イメージ



■ 交通事故死亡者数と入浴中死亡者数の比較



① 脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下

脱衣所や浴室は、浴室暖房で暖かくしたほうが血圧の変動は少ないといわれています。ガスの浴室暖房で室内をできるだけ温めましょう。また、お湯の温度は41℃以下にしましょう。

② 飲酒後の入浴は控える

飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がります。飲酒後の入浴は、血圧が二重に下がりがやすく危険な状態です。飲酒後の入浴は、控えるようにしましょう。

③ 若くても油断は禁物

ヒートショックは、高齢者以外でも起きています。「救急外来に搬送された最年少は、49歳の方だそうです。一人暮らしの場合は、銭湯なども活用し、深夜や疲れているときは、浴槽につかる入浴は控えるようにしましょう。

④ 入浴前と入浴後に水分補給をする

入浴すると汗をかき体内の水分が減って、血液がどろどろになります。その状態では血栓などが出来やすく血圧が上がると脳梗塞や、心筋梗塞になりやすいため、入浴前と後に水を飲むことで、血圧や血流の変動をなるべく引き起こさないでおきましょう。

最近、浴室乾燥機や寒くないバスルーム作りのお家が増えましたが、築年数の古い家屋はタイル作りのお風呂でまだまだ寒い風呂場は多いです。とにかくまずは、寒暖差をなくす事が重要です。正しい知識を持ち、対策を講じることで、確実に防ぐことができます。万全なヒートショック対策で、この冬を元気に乗り切りましょう。

アポロ興産(株) リフォーム部門 TOP10 入り!!



この度、リフォーム産業新聞の統計において都道府県別のリフォーム売上高上位企業を選定した、住宅リフォーム売上ランキングに我がアポロ興産(株)もTOP10にランクイン致しました!!

今後お客様に信頼され、喜んでいただけるように努力して参りますので、よろしくお願い致します。

三重県		
1	洋洋住研	19.5億円
2	プラスワン	7.9億円
3	PLUSONE	7.0億円
4	平野塗装	4.5億円
5	高建	3.4億円
6	津和美装社	3.2億円
7	ハヤシ住宅	3.0億円
8	エコ・ファースト	2.0億円
9	アポロ興産	1.9億円
10	セントラルリフォーム	1.5億円

橋本のつづき

年に一度のアポロ祭です!!今回も思考を凝らし、お客様に嬉しい楽しい、おいしいを体験していただける内容となりました。毎年恒例となるスペシャルタイムセールも開催されますので是非皆様遊びに来て下さいね!!お待ちしております。この機会にアポロをしっかりと堪能してくださいね!!

スペシャルタイムセールも開催されますので是非皆様遊びに来て下さいね!!お待ちしております。この機会にアポロをしっかりと堪能してくださいね!!

ヒートショック 最近ではよく聞く言葉となりましたね。実際に脱衣所や廊下などは寒い時期にはやはり温度差を感じずにはいられません。こういった時には簡易的な暖房器具を用意して、できるだけ室内の温度差をなくしたいですね。ガスの暖房器具であるドライボットも脱衣所などで使用される

た時には簡易的な暖房器具を用意して、できるだけ室内の温度差をなくしたいですね。ガスの暖房器具であるドライボットも脱衣所などで使用される

方も増えています。私の祖父の家でも脱衣所にドライボットを使用していました。壁に設置でき、狭い脱衣所では重宝していました。

アポロ新聞

家族みんなで遊びに来てね!

年に一度の決着大特価!!

スペシャルタイムセール開催決定!
ガス機器、水廻り機器の展示も盛り沢山!

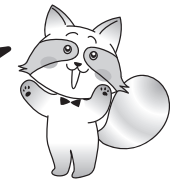
2020
アポロ祭
3/7(土)・8(日)
AM10:00-PM4:00

日頃の感謝の気持ちを込めて!

アポロ興産内特設会場
入場無料・駐車場あり

読者プレゼント!!

応募用紙を書いて
アポロ祭に来てね!



A カタログギフト
(1万円分)

2名様



B 金谷
伊賀牛すき焼用 (500g)

3名様



C メルヴェイユ
洋菓子詰め合わせ

3名様



※写真はイメージです



応募用紙



希望賞品:

氏名 年齢

住所

TEL

※発表は紙面にて掲載させていただきます。ご記入いただきました個人情報、抽選のみ使用させていただきます。

A・B・Cの
ご希望賞品を
記入してね!

