

暖かい部屋から寒い脱衣所へ行き血圧が上昇、熱いお風呂に入ることでもまた下が

ヒートショックはなぜお風呂場で起こる？

ヒートショックとは、暖かい所から寒い所へ移動したときの急激な温度変化により、血圧が大きく変動して起こるショック状態のことです。寒い冬には、特に入浴時に起こりやすいことから注意が必要です。

冬の入浴で気をつけたいヒートショック

WINTER TOPICS  
この冬すぐできるヒートショック対策  
入浴事故を防いで安心  
4つのヒント

## 四季と暮らし

自然と共に、  
丁寧に暮らす。

Vol.4



るといように、お風呂場では血圧が乱高下します。ぼーっとして転倒したり、溺れるなどの入浴事故につながります。自宅での入浴事故による死亡は、いままや交通事故死者より多いのです。

### ヒートショックを防ぐ4つのポイント

Point 1 食後は時間を空けて入浴する  
食後、飲酒後すぐの入浴を避ける。

Point 2 脱衣所や浴室を暖める  
服を脱ぐ前に、寒さを感じないくらいに脱衣所、浴室を暖める。

豆知識  
お湯張りにシャワーを使ったり、浴槽の蓋を開けておくのもおすすめです。

Point 3 入浴は41℃以下、10分以内  
お風呂の温度はあまり熱くしすぎず、長時間お湯につからず10分以内に。

Point 4 ゆっくり立ち上がる  
転倒しないように、手すりや浴槽のへりを持ち、ゆっくり立ち上がる。


## 世界の家づくり

### こだわりを教えてください!

PICK UP 04



日本のかまくらみたいにね!

 カナダ(北部)

【イグルー】



世界で最も寒冷な地にはるか昔から暮らす民族、イヌイットの住まいが「イグルー」です。イヌイットはツンドラ地帯を転々と移動し、アザラシ猟をして生活します。

イグルーは、移動する先々で一時的に滞在するために、切り取った積雪をレンガのように重ねて手作りします。日本のかまくらのようなドーム型をしており、換気の穴や窓まで備え、中で煮炊きや暖房もできます。

しかし、現代の都市化の波はイヌイットの居住地にも及び、今では多くのイヌイットが暖房設備の整った木造家

屋に定住。食生活も、狩猟からスーパーへと変化しているそうです。

ちなみに、イヌイットと日本人は人種的に共通の祖先を持つとされ、風貌もどこか似ています。遠い極北の地に、私たちと同じ顔だちの人々が暮らしていると考えると不思議な感覚ですね。



あなたの暮らしをそっと支える

# おうち時間を **もっと快適に**

室内にいても底冷えがする、冷たい空気が入り込んでくる、暖房をつけているのになかなか暖まらないなど感じたことはありませんか。

室温と同じくらい重要なのが、周囲の壁や天井、窓などの温度です。寒くなる季節、せめて家の中では暖かく快適に過ごしたいものですね。

**Check**

## 窓は冷気の出入り口

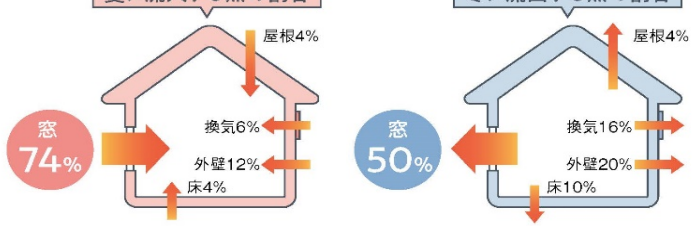
窓で冷やされた空気は下に流れ、床へと広がる「コールドドラフト」という現象が起こります。窓面いっぱいの幅から下降するコールドドラフトによって、天井付近は暑いのに足もとが寒いという温度差が生まれることもあります。冷気に加え、こうした温度差も不快な空間がつけられる一因になっているのです。

また窓は、冷気の入り口であると同時に、室内の暖かい空気が逃げ出す出口でもあります。冬場は50%もの熱が窓から出ていってしまうと言われていす。熱の出入り口となる窓の対策をすることが大事です。

□ :::::::::::::::::::::: 熱の流入比率 :::::::::::::::::::::: □

夏に流入する熱の割合

冬に流出する熱の割合



※「平成25年省エネルギー基準に準拠した算定・判断の方法及び開設II住宅」標準住戸のプランにおける例で、AE-Sim/HeatによるYKK APの計算結果より。躯体：平成28年省エネルギー基準レベル相当／窓種：アルミ（複層ガラス）

## テーマ／寒さ対策

### 冬を快適に過ごすために「窓」の見直しを

**Check**

窓の冷気を上手に遮断することで、暖房効率も高まります。

まず見直してほしいのがカーテン。カーテンは、窓から発生するコールドドラフトをシャットアウトしてくれる強い味方ですが、真冬を迎えようとしているのに薄手の夏向けカーテンのままだったり、カーテンの丈が短く床との間に隙間があると、冷気がそこを通過して床に広がってしまいます。

ただ、窓カーテンは手軽な冷気対策ですが、窓との温度差で結露が発生しやすいというデメリットも。「よりしっかり対策をしたい」という場合は、窓のリフォームを検討してみましょう。内窓をプラスして二重窓にしたり、断熱性の高い樹脂素材を採り入れた窓に交換することもできます。

窓の冷気を上手に遮断することで、暖房効率も高まり、電気代の節約にもつながります。今年の冬は窓の冷気対策にチャレンジしてみてください。



## 美と健康

やっぱり気になる。

### Vol.4 冬のスキンケア

簡単3ポイントで乾燥知らずのお肌に！

スキンケアは「洗顔したらすぐに保湿」が基本。さらにプラスで「体を温める」習慣を取り入れ、乾燥知らずのお肌を獲得しましょう。

- 1 洗顔はぬるま湯で。理想の温度は30℃前後。熱いお湯だと必要な皮脂が失われ、肌を引き締めようと冷水にすると汚れが落ちにくく、後の保湿も入りにくくなります。
- 2 洗顔後はしっかり保湿で肌のバリア機能をキープし、敏感肌や乾燥肌をシャットアウト。
- 3 体を温めて血行や新陳代謝を良くして美肌をサポート。お風呂にしっかりつかったり、温かい飲み物を飲む習慣で体の中からぽかぽかに。



## 3時のおやつ

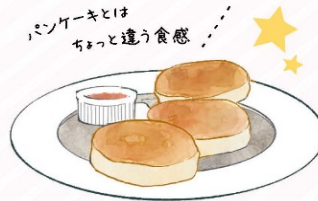
～旅する海外～

moggu moggu



### 酪農の国らしいチーズ入りパンケーキ ロシア「シルニキ」

酪農が盛んなロシアでは、牛乳はもちろん、チーズやヨーグルト、サワークリームなどの乳製品が親しまれています。シルニキは、白チーズと粉、卵、砂糖、牛乳で作るロシア人が大好きなパンケーキ。白チーズというと日本人には耳慣れませんが、熟成させないフレッシュなカッターチーズのようなものです。生地を食べやすい大きさに丸く整え、油で揚げ焼きにしたら、ジャムとサワークリームをかけて出来上がり。揚げ焼きなので外はカリッと、中はもちもちの食感。おやつや朝ごはんに大定番の家庭の味です。



### 【 年末年始休業のお知らせ 】

誠に勝手ながら、下記の期間中年末年始休業とさせていただきます。

2021年12月29日(水) ～ 2022年1月5日(水)

休業期間中、お客様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。



(株)丸善遠藤装室

〒420-0816 静岡市葵区沓谷6-8-10

TEL (054) 261-1334

FAX (054) 261-1339

http://www.maruzen-endo.co.jp

Email: livewell@maruzen-endo.co.jp