

## トピックス ヒートショック対策について

まだまだ寒い時期が続きます。  
冬季に多発するヒートショックにご注意ください。

ヒートショックを防ぐには？

ケース別の対処法をご紹介します。

ヒートショックは、暖かい場所と寒い場所を移動するだけで起きる可能性があります。

### ■入浴時

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖める。  
暖房がない場合、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差を小さくできるので試してみてください。
2. 湯温はぬるめ(41度以下)。  
長い時間入浴をすると、心臓に負担がかかり疲労感が増し、ふらつき転倒しやすくなります。
3. 浴槽から急に立ち上がらない。  
浴槽から出るときに、急に立ち上がると血圧が急激に下がりがねません。立ちくらみを起こして転倒する恐れがあるので、ゆっくりと立ち上がるように心掛けてください。
4. 飲酒後、食後すぐの入浴は控える。  
食後は消化器官に血液が集まり、血圧が低くなっています。時間を置いてから入浴するようにしましょう。
5. かけ湯で体をお湯に慣らす。  
湯舟のお湯やシャワーで、手足からお湯をゆっくりかけ、体を入浴に向けて準備しましょう。

### ■起床時

暖房の効いていない部屋の場合、起きてすぐにそのまま布団から出ると、急激な冷気にさらされるため、血圧が一気に上昇してしまいます。布団の中で伸びや、手足の指の曲げ伸ばしなどのストレッチをし、体を温めてから布団を出るようにしましょう。また、布団やベッドから手が届くところに、すぐに羽織れるものを用意しておきましょう。

## ちよつと紹介 効果的な窓ガラスの結露対策

寒い時期になると気になるのが窓に発生する結露です。

ただ窓が湿るだけでしょ？と簡単に考える方も多いようですが、実は結露は健康被害や住宅の寿命を縮める原因になりうる怖い存在です。結露によってカビが生まれ、室内にカビ臭さが充満してしまいますので、右の結露対策で結露を一掃しましょう！

パイオニアコミュニティは『結露防止』のための対策を提案しておりますので、どうぞご相談ください！

### ①こまめに換気をする

結露が発生しやすい時期は、湿気をこもらせないためにも換気扇を常に回すのがおすすめです。

### ②観葉植物、水槽を窓や壁際に置くと結露の原因に

植物は常に水蒸気を発しています。また、水が張られた水槽は、湿気を高める原因になります。これらを窓や壁際に配置すると結露の原因になります。

### ③室温を必要以上に高くしない

外気気温と室温の差が大きければ大きいほど、結露はできやすくなってしまいます。必要以上に室温を上げないようにしましょう。



株式会社パイオニアコミュニティ

TEL.048-476-0260

〒351-0035 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13

パイオニアコミュニティ

