



## トピックス

### 11月の体調管理について

11月になると最低気温が下がり、急に寒くなりますね。気温の変化に体が慣れるのにはおおむね2週間ほどかかるそうです。急に寒くなってきたことで血圧があがり、血管に強い負担がかかって脳出血や心筋梗塞などの病気が起こる可能性があります。特に寒くなったばかりの時は注意が必要です。

#### 家の中で注意する点

家の中にいても、暖かい部屋と寒い廊下や脱衣所などとの温度差で血圧が上下に大きく変動して、不整脈やめまい、失神などの健康被害が起こる「ヒートショック」への注意が必要です。特に、風呂場でヒートショックがおこると溺れる危険性があります。

ヒートショックを起こしやすいのは高齢者ですが、肥満があるとかタバコを吸う人も注意が必要です。また若い人でも目の前が暗くなるようなたちくらみを起こして倒れ大けがをすることもあるので幅広い年齢で注意しましょう。

#### 対策として

脱衣所やトイレなどの寒い場所を暖房器具であたためること、冷たい廊下やトイレなどではスリッパを履くこと、1枚羽織るなどして寒さから身を守ることが有効です。

脱衣所を暖めるなどして浴室との温度差を5度以内に抑えることや、風呂の温度は40度まで、入浴時間は10分程度、体が温まりきらない時でも15分にとどめることを呼びかけています。



## ちよつと紹介

### 内窓リフォームで結露対策

冬の時期になると、窓ガラスの結露が気になりますよね。結露は気温差があると生まれる現象ですから、断熱効果のある内窓（内側に新しい窓を設置）は、**結露対策としても有効**です。窓の内側に新たに樹脂製の窓を取り付ける「内窓（別名：二重窓・二重サッシ）」は、室内側の工事となるため、専有部分の工事となります。内窓であれば、マンションであっても設置することが基本的には可能です。ただし、管理組合によっては申請、許可が必要ですので、事前に確認しましょう。結露対策だけでなく、省エネや防音効果、防犯対策にもなりますので、内窓の設置を検討してみたいでしょうか。

当社では、リフォームのご相談も承っております。  
お気軽にご相談ください。

