

ヒートショックにご用心！交通事故死の約2倍？！冬の入浴中の事故に要注意！

なぜ、冬に高齢者の入浴事故が多くなるの？

お風呂の最中、頭が「くらくら」と感じたことはありませんか？入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えています。特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年11月から4月にかけて多く発生しています。厚生労働省人口動態統計（令和3年）によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死者数は4,750人で、交通事故死者数2,150人のおよそ2倍です（※）。冬場こそ入浴時に気を付けてください。

※資料：消費者庁「無理せず対策 高齢者の不慮の事故」（令和4年12月）



ヒートショックを防ぐポイント

湯はり時に浴室と
脱衣室を暖めておく



入浴は41度以下で10分以内



入浴前に水分を摂り
家族に一声かける



かけ湯をしてから
お湯に浸かる



風呂場で倒れている人がいたら！

もし、浴槽でぐったりしている人（溺れている人）を発見したら可能な範囲で対応しましょう。

浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。

入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する。出せないときは、ふたに上半身を乗せるなどして沈まないようにする。

直ちに救急車を要請する。

浴槽から出せた場合は、両肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。反応がない場合は呼吸を確認する。

呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始し、救急車の到着まで続ける。人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。

ヒートショックを起こしやすい場所は？

ヒートショックを起こしやすい場所は冬場の浴室です。

暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、冷えきった浴室に入る。その後浴槽に入り、身体が温まることにより急激な温度変化が身体に襲いかかることになります。

この他にもトイレや洗面所、廊下なども温度差が生じやすく、ヒートショックが起きやすい場所です。



浴室



トイレ



洗面所



廊下

命にもかかわるヒートショック、放置はできません。

根本的な対策としてリフォームを検討してみましょう。

断熱材の設置

壁や天井、床などに断熱材を設置すれば外気温の影響を受けにくくなります。断熱材の設置は冬の寒さだけでなく、夏の暑さにも有効なため、通年で役に立つリフォームです。リフォーム費用は施工する広さによって異なるものの、洗面所やトイレであれば面積が狭いため割安で施工できます。

内窓の設置

断熱材を設置していても寒さを感じる家もあります。その原因の多くは窓にあるのです。冬の冷気、そして夏の熱気の大部分は窓を通じて伝わります。内窓を設置するとその熱の伝わり方を緩やかにしてくれるのです。内窓の設置はリフォームの中では安価で、小さな窓なら数万円程度で施工可能です。

ユニットバスに交換

古い家屋だと、風呂場はタイル貼りの場合もあります。ユニットバスでも断熱性が低いものもあります。最新のユニットバスは断熱性も高く、床下からの冷気をシャットダウンしてくれるのです。ユニットバスの交換は数十万円から百万円の費用が掛かるものの、大きな効果が期待できるリフォームといえるでしょう。

浴室暖房の設置

浴室の中ではファンヒーターや電気ストーブを使うわけにはいかず、浴室は室温を上げにくい場所です。そんなときは浴室暖房の導入を検討しましょう。浴室暖房は換気機能のほかにも浴室乾燥機能がついた製品もあります。安価に導入できる機種もあるので小規模なリフォームとして人気です。以下は当店がおすすめしている洗面所暖房機になります。価格、工事費は応相談。

現場を確認してから見積らせていただきます。お気軽にご相談ください。

窓リフォームされるなら間違えなく今がチャンスです！

環境省の補助金制度「先進的窓リノベ2025事業」が、今年で最後となります。窓断熱改修（リフォーム）の補助対象工事の内容に応じて、一戸当たり、5万円から最大200万円までが補助されます。申請受付期間が2025年12月31日までありますが、もちろん 予算上限に到達次第、終了 となります。お早めにご相談下さい。



浴室用引違い窓



引違い窓 掃き出し



引違い窓

お手入れ簡単レンジフード 油トレイが磁石で簡単に脱着できます 施工費・処分費込価格



コンロ連動あり スリム型ノンフィルター

60cm ノーリツNFG6S26MSV 172,480円税込
取替施工費込 124,000円税込 **リース60回2,480/月**

75cm ノーリツNFG7S26MSV 185,640円税込
取替施工費込 131,000円税込 **リース60回2,628/月**

90cm ノーリツNFG9S26MSV 198,440円税込
取替施工費込 137,700円税込 **リース60回2,754/月**



電解水素水生成器MINE

料理に使うとおだしが良く出て
減塩につながります

サブスクリプション
月額3,850円（税込）



夏に活躍したエアコン、お掃除しておきましょう

家庭用壁掛けタイプ	1台	13,200円（税込）
2台目以降は1台あたり12,100円（税込）		
お掃除機能付きタイプ	1台	23,100円（税込）
2台目以降は1台あたり22,000円（税込）		
天井埋込タイプ	1台	31,900円（税込）
2台目以降は1台あたり30,800円（税込）		



「免疫力アップ

「さつまいも入りの汁物」

さつまいもには、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。元々ビタミンCは加熱すると壊れやすいのですが、さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れにくいという性質があります。また、抗酸化作用のあるビタミンEが玄米の2倍も含まれ、胃腸の働きを整える食物繊維も豊富です。秋から冬にかけて風邪をひきやすい季節は、栄養成分が丸ごと食べられる温かい汁物で摂るのがオススメです。



シリーズ 日本の偉人名言集

「金に頭を下げるのだ」



「小僧に頭を下げると思うから情けないのだ」

岩崎 弥太郎（いわさき やたろう）
1835年1月9日～1885年2月7日
日本の実業家。三菱財閥の創業者で初代総帥。

本当にあった！ 奇妙な都市伝説

No.13 『オソロシドコロ』

天道信仰という対馬に根付く、一つの信仰の絶対不可侵の聖地。
1300年間禁足地として関係者以外は入ることが許されなかった場所で、今では行くことはできるが一部入れない場所もある。当時、立入りができるのは仏僧や山伏に限られていて、俗人が間違っって入った時には、裸足になって赦しを乞う呪文があったという。島全体が宗像大社の三宮の一つ、沖津宮の神領だ。「神が住む島」として信仰の対象となっており、古来から自由な立入りが禁止されている。



水のトラブルおまかせください！



0120-39-0065

玉井産業株式会社
http://tamai-s.com