

現調・施工実績35万件以上！メガバックスの住設ソムリエが直伝！

住設リフォームガイド

1日に数十件とバス・キッチンの現場調査と工事を手掛けるメガバックスの住設ソムリエたちが、これまでに培ってきた住設リフォームの知恵と技術をお伝えします。

好評連載

第14回

浴室のヒートショック事故をなくせ！

寒い脱衣所・浴室は危険極まりない

皆さんこんにちは、メガバックスの担当です。

前回の「システムバスと梁について」はいかがでしたか？ マンションでは特に梁と絡むケースが多いので、参考にしていただければと思います。

さて今回は、システムバスのプロである私たちの宿敵、ゼロにしたい、なくしたい「ヒートショック」についてお話ししたいと思います。

まず、「ヒートショック」とは何で

しょう？

これは温度の急激な変化により、血圧が大きく上下に変動することが原因で起こる健康被害のことをいいます。

居間など暖かい場所において血管が拡張して下がっていた血圧が、寒い脱衣室・浴室などに入ったことで一気に上がるのとても危険です。

また逆に、寒い場所において上がった血圧が、急に暖かい場所に移動することで一気に下がり、脳や心臓に瞬間的に大きな負担がかかってしまうこともあります。

このような急激な温度変化によ

り、脈拍や血圧が上昇すると、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす要因となります。浴室や脱衣所は裸の状態での温度変化の影響をダイレクトに受けてしまいますから、そこが寒かったら危険極まりないのです。

冬の事故は夏場の11倍。交通事故死者の4倍！

「ヒートショック」は冬場に起こることが圧倒的に多く、1月の発生率は8月の11倍にもなります。（左頁のデータ参照）

暖房をしていない脱衣室や浴室

では、室温が10度以下になることが珍しくありません。寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が10度程度下がります。すると寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。この血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こす原因のひとつとされています。

さらに、一度急上昇した血圧は、浴槽の暖かい湯に浸かることによる血管の拡張で、反対に急激に低下します。この急激な血圧低下が失神を起こす原因となります。

ヒートショックの危険性が高いのは、高齢者や、高血圧、糖尿病、脂

質異常症をもっている人とされています。

厚生労働省の研究班の調査では、救急車で運ばれた患者数から推計した入浴中の事故死の数は年間約1万9000人とされています（死因が溺水以外の疾病等と判断されたものを含む）。

これは交通事故による死亡者数の、なんと約4倍に当たるそうです！

メガバックス株式会社
www.magavax.co.jp

事業内容：
リフォーム企業支援サイト「megabb.net」
(http://magabb.net)運営
B2B/バス・キッチンリフォーム代行サービス
ネットリフォーム事業
リリパ住設ネットリフォームショップ
http://www.rerepa.jp/
リリパ(楽天・Yahoo!ショッピング・Amazon)

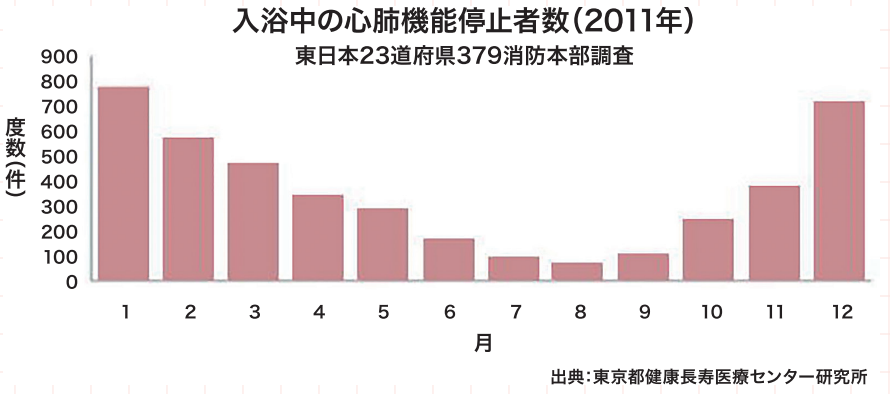
所在地：神奈川県横浜市青葉区市ケ尾町1170-1
創業：1985年・設立：1992年3月13日
代表者：代表取締役 小林哲也

スタッフ絶賛募集中

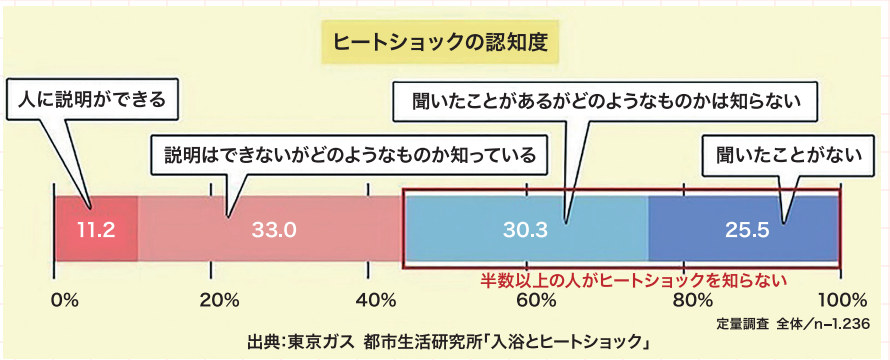
入浴中の事故死は、冬季に多く、12月から2月にかけて全体の約5割が発生しています。また入浴中の事故は、ほとんどが浴槽内で起きている。熱い湯に肩まで浸かるという、日本特有の入浴スタイルが影響していると考えられています。中には既往症のない人の事故や、原因がはっきりしない事例も見られます。

調査によると、成人男女の過半数がヒートショックを知りません。またその防止に必要な対策を行っている人は、2割以下にとどまります。身近な脅威、ヒートショックの認知度はまだまだ低いのです。（東京ガス都市生活研究所アンケート調査 2015 年実施）

冬場の事故死者は夏の11倍！



「ヒートショック」知らない人が5割超



ヒートショックを防ぐには？

防止ポイントを、お客様にぜひお知らせしていきましょう！
「脱衣室や浴室を温め、温度差を減らす」のが一番大切です。

- 3 シャワーで湯煙

浴室全体を暖めるには、脱衣する前に、熱めのシャワーを出しっぱなしにしておくのも有効。
- 2 浴室を暖める

暖房乾燥機を付ける、システムバスにする、窓を二重サッシにするなど、断熱性能を上げるのも効果的。
- 1 脱衣室を暖める

寒い脱衣室で裸になると、急激に血圧が上がる。ストーブなどで暖房する。壁・床・天井の断熱性能を上げる。
- 5 湯温は41℃以下に

熱いお湯は血圧の変動（血管の収縮）が大きくなるため、41℃以下のぬるめの設定にする。
- 4 湯船のフタを開けておく

入浴 5～10 分前から湯船のフタを開けておき、湯気により浴室全体を暖める。

ヒートショックを防ぐには？

8

食事直後・飲酒後は×

食後 1 時間以内や飲酒時は
血圧が下がるため。飲酒後は
脱水症状にもなり、注意力低
下で事故が起きがち。

7

掛け湯してから入浴

心臓から遠い手足にかけ湯を
して、お湯に体を慣らしてから
入浴。冷えた体を急に温めると
血圧が上昇！

6

夕食前・日没前に入る

外気温が冷え込む前の早い
時間に入浴する。居間と浴室
の温度差も小さい。

11

急に立ち上がらない

急に浴槽から立つと水圧が掛
からなくなり、血圧が急激に
下がる。立ちくらみを起こしや
すくなる！

10

肩まで浸からない

肩まで風呂に浸かると、水圧
により心臓に負担がかかり、さ
らに血圧が上がってしまう。

9

入浴前後で水分補給

入浴すると、発汗により体内
の水分が排出され、血流が悪
くなり、心筋梗塞や脳卒中を
引き起こしやすくなる。

13

家族に一声掛けて

死亡事故を防ぐには早期発見
が大切。家族が見回りや声掛
けをして、万一にすぐ対応で
きるようにする。

12

1 番風呂を避ける

一番風呂は浴室が最も冷え
切り、浴槽のお湯も一番熱い。
とくに高齢者の一番風呂は避
ける。

万一、溺れたら!? すぐ心肺蘇生を



出典：「上級救命講習テキスト」
東京防災救急協会

胸骨圧迫を 開始！

胸骨圧迫とは？

胸の真ん中を約5cm、1 分間に100回から120回のテンポで押す！

心肺停止に陥ると、予後は非常に厳しいとされる。できるだけ早く心肺蘇生を開始するのが重要。
浴槽内から救出し、反応、呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。

メガバックス
タカさんの

ワンポイントレッスン

あれこれ悩まず実物を見に行こう！

私たちはお客様や工事スタッフから、採寸や商品選定はもちろんシステム
バスについて質問され、回答することが多々あります。いざ現場で商品の仕
様や器具の使用感、商品裏側の形状等の様々な質問を受けた時、図面とカタ
ログでしか見たことがないものを回答するのには、限界があります。

そこで、百聞は一見にしかず！

一度システムバスを実際に見に行ってみましょう。できれば組立て手順ま
で確認できる施工当日に完工まで立ち会うのがベストですが、都合がつか
ない場合は、各メーカーショールームに行ってみましょう。プロ目線で、商品の
機能性や使い勝手までチェックしましょう。

実際に目で見て体感すると、自信を持って説得力のある説明ができ、より
良い提案につながります。

自社で作成している新入
の現場調査マニュアルから
エッセンスを紹介します。

