

# ヒートショック、寒暖差疲労に注意

# 住まいの快適レポート

## 住まいの寒暖差対策で健やかな暮らしを

住まいの寒暖差は健康障害を招く要因のひとつです。寒暖差を感じる場所や時間帯などを考慮して対策をしましょう。

### ⚠️ 住まいに潜む寒暖差の危険

#### ●ヒートショック

寒暖差に伴う血圧の急上昇・急降下によって、心臓や血管の疾患を引き起こします。

#### ●寒暖差疲労

気温差(7℃以上)が大きいと体温を調節する自律神経が乱れ、倦怠感や頭痛などさまざまな不調につながります。



屋内の温度差理想は  
**2~3℃以内!**



### 寒暖差を感じる主要ケース

- 朝の起床時、布団から出る瞬間。
- 脱衣所で服を脱ぐ、また湯船から出る時。
- 暖かいリビングから廊下などへ移動の際。
- トイレ

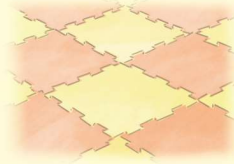
## 寒暖差を緩和するために実践したい予防対策

### 脱衣所やトイレには暖房設備を

気温が下がりやすい脱衣所やトイレには、持ち運びできる小型ヒーターなどを利用。脱衣所は入浴の時間を見計らって、部屋全体を暖めておくようにしましょう。

### 怠りがちな廊下の寒さ対策を工夫

廊下の寒さ対策は後回しにしがちですが、注意したい場所です。床にカーペットを敷くだけで寒暖差の減少に役立ちます。安価な上、設置も片付けも簡単なジョイントマットもおすすです。



### エアコンのタイマー設定を活用

起床時に、なかなか布団から出られないという方も多いでしょう。ベッドの横にすぐ羽織れる厚手の上着を用意しておくほか、起床の30分前にエアコンが稼働するようタイマー設定すれば、快適な目覚めに。

### 断熱性能を高めるリフォーム

外気の出入り口である窓やドア、床などの断熱リフォームがベスト。断熱性能を高めると、冷暖房効率もアップして、省エネにもつながります。ヒートショックが起こりやすい浴室の窓への内窓設置も断熱性に効果的です。

オススメ商品  
タッチレス水栓 ナビッシュ

おうち時間を衛生的に、快適に過ごしたい。「ただいま」のあとの手洗いをラクにしましょう。



### 手をふれずに差し出すだけで吐水できる タッチレス水栓 ナビッシュ

自動吐水と手動吐水の切替操作が不要。手を差し出すとセンサーが感知し、自動で水を吐水するので手洗いがラクラク♪ また即湯水栓なら、すぐ※にお湯がでるので寒い日や忙しい朝にもお湯待ちの時間が必要ありません。毎日快適に身支度ができます♪

※吐水初期に水栓内部の水が出るため、お湯が出るまで約1秒かかります。設置条件や吐水条件により、変わる場合があります。



商品のお問合せは…

(株)NHファシリティーズ  
建設部 建設グループ

〒290-0067 千葉県市原市八幡海岸1番地  
TEL.0436-41-1078 FAX.0436-41-3099  
<https://www.mesf-refom.com>

