

ヒートショック対策リフォームも
京葉ガスグループにおまかせを！



クラシモはお客さまへ安心で高品質なリフォーム
をお約束するリフォームブランド。

京葉ガスサービスショップなどの、クラシモの審
査基準をクリアしたリフォーム専門業者が、お客
さまのニーズに合わせて安心・安全なリフォーム
を実現します。

もちろん、保証、アフターサービスも万全。地域密
着の京葉ガスサービスショップが、お客さまの暮
らしを生涯にわたってサポートいたします。

＼リフォームの事例など多数掲載！／

リフォームの
ことなら



クラシモ

検索

<https://www.kurashimo.jp/>



話せる・頼れる・安心する

5 クラシモの
つの約束

1

豊富な実績で
確かな施工を
約束します

2

時間、マナーを
厳守します

3

わかりやすい
言葉・見積りで
ご説明します

4

アフター
フォローを
徹底します

5

お客さまの
声をつねに
大切にします

クラシモ倶楽部

入会金 年会費 無料

クラシモでリフォームをしていただくと入会できる特
別な会員制度です。会員様ならではの各種イベント
へのご優待やお得な情報をお届けいたします。

クラシモのクレジット

クラシモリフォームなら

年率 2.5%

実質 年率 0.9%

お支払い
期間
60回まで

※ご利用金額が50万円～350万円で、ユニットバス・システムキッチン・ト
イレ・洗面化粧台・床暖房・外壁塗装のいずれかひとつが含まれること。そ
の他、詳細はお問い合わせください。※クレジット契約は京葉住設(株)と
の契約になります。※京葉住設による事前審査がございます。

※「クラシモ」は京葉住設株式会社の登録商標です。※このページの内容は予告なく変更する場合があります。

▼ リフォームのお問い合わせはこちら ▼



ほっと、人、あんしん。

京葉ガス

ヒートショック対策については
こちらからご覧いただけます。

京葉ガス ヒートショック

検索



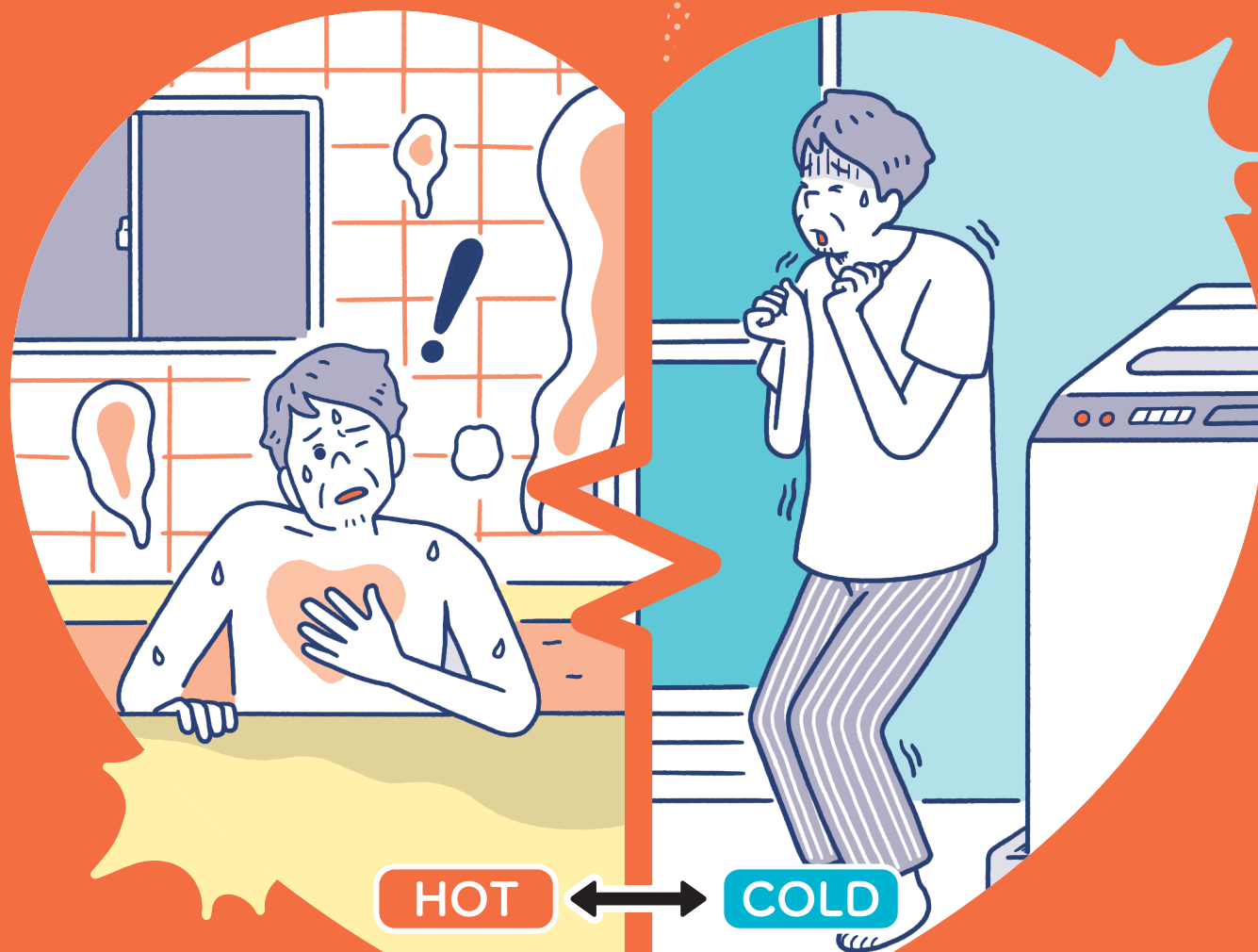
冬場の入浴は
要注意！

入浴中の死亡者数は
交通事故の5倍以上！

温度差で起こる

ヒートショックに

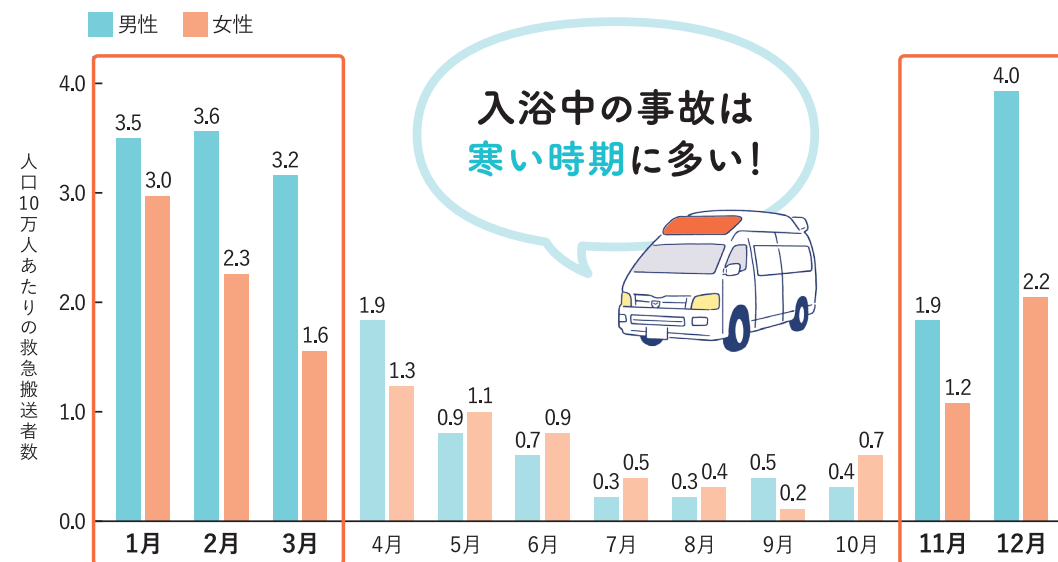
気をつけて！



冬の入浴は “ヒートショック”に気をつけよう！

寒い時期の入浴には思わぬ危険が潜んでいる

冬になると耳にすることが増える「ヒートショック」。厚生労働省の研究班の調査では年間19,000人以上の方が入浴中に亡くなっています。この人数は、交通事故で亡くなる人の5倍以上。「ヒートショック」の発生は寒い時期、高齢者の入浴中に多く見られる傾向があります。お風呂を安全に楽しむためにも、危険があることを知り、その対策をすることが大切です。



男女・発生月別に見た高齢者の「おぼれる」事故による人口10万人あたりの救急搬送者数(平成28年)
出典:「冬季に多発する入浴中の事故に御注意ください!」(消費者庁ニュースリリース2018.11.21)

“ヒートショック”が起こる原因とは？

急激な温度変化による身体への負担が原因

暖かいリビングから寒い浴室への移動、寒い脱衣所・浴室から熱い湯船につかるなどの行動により血圧が大きく上下に変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こしやすくなるのです。また、リビングや脱衣室が寒い時ほど、熱いお湯に長くつかう傾向があり、そのリスクが高くなるとも言われています。

温度差で血圧が大きく変動。体にかかる負担が大きく、危険です！



〈ヒートショック〉急激な温度差と血圧の推移イメージ

コラム1

住まいと健康に関するガイドライン

WHO(世界保健機関)は、「住まいと健康に関するガイドライン」の中で、寒さによる健康影響から居住者を守るための室内温度として、**18℃以上**を強く勧告しています。

推奨温度
↑
危険

18℃以上:家の中の最低推奨温度
18℃未満:血圧上昇・循環器系疾患の恐れ
16℃未満:呼吸器系疾患に対する抵抗力低下
5℃未満:低体温症を引き起こす危険大

推奨室内温度
18℃以上

冬に測ってみましょう

出典:WHO Housing and health guidelines:World Health Organization 2018.11

コラム2

千葉県はヒートショック危険度が高い？！

寒さが本格化する冬は寒い浴室で熱い湯につかる人が多く、いつもヒートショックの危険と隣あわせ。中でも千葉県は、「ヒートショック予備軍都道府県ランキング」で、なんとワースト1位。「自分だけは大丈夫」などと過信せず、一人ひとりがきちんと対策をすることが大切です。

ヒートショック予備軍都道府県ランキング

順位	危険度	順位	危険度
1位:千葉県	24%	5位:岡山県	18%
1位:宮崎県	24%	5位:広島県	18%
3位:愛媛県	20%	5位:大分県	18%
4位:沖縄県	20%		

出典:「熱と暮らし通信」リンナイ株式会社ニュースリリース(2018.11.1)をもとに作成。

どうやって防ぐ？

安全な入浴の心得

安全に入浴を楽しむために、日頃から心がけておくべきポイントがあります。
以下の6つの項目をヒートショックのリスクを避けるための心得としましょう。

入浴前に
チェックしよう！

安全な入浴の心得

- ☒ 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ☒ 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ☒ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ☒ 食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態の入浴は控えましょう。
- ☒ 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- ☒ 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

詳しい解説は右ページをチェック！▶

出典：みんなで知ろう、防ごう、高齢者の事故（消費者庁ニュースリリース2019.12.18）

お風呂を安全に
楽しむポイント！

ポイント1

「お風呂に入るよ」の一言が安全につながる！

同居者がいる場合には、入浴前に一声を掛けてからの入浴がおすすめ。また、同居者は「いつもより長いな」と感じたら声を掛けるなど気に掛けることで、万が一の場合も早期発見につながります。

ポイント2

脱衣所や浴室は暖めておく！



寒い脱衣所・浴室と熱い湯といった温度差の大きい場所の行き来は、立ちくらみ、心臓への負担による心筋梗塞などを引き起こす要因になるので、入浴前に浴室暖房で暖めておきましょう。浴室の扉を開けておけば脱衣所も暖まります。

暖房がない場合は、入浴前に浴槽のフタを開けたり、シャワーで湯気を立てておくことで浴室を暖めることができます。

ポイント3

湯温41度以上の入浴や長湯は避ける！



寒い浴室で上昇した血圧が熱い湯につかることで血圧がさらに上昇し、その直後には一気に下降。その際に意識障害を起こす危険性があります。

また、長時間熱い湯につかることによる熱中症も入浴事故の原因に。

安全な入浴のためには、ちょっとぬるめのお湯がおすすめ。湯船につかる時間も10分を目安にしましょう。

ポイント4

湯船から急に立ち上がるのは危険！

勢いよく湯船から立ち上がった時に、立ちくらみを経験したことがある方も多いのではないのでしょうか？それはお湯から立ち上がる時に血圧が急に下がったことが原因かもしれません。浴槽から出る時は、湯船のフチや壁に手をつき、ゆっくり立つようにしましょう。



簡単リフォームで快適&あったか バスルームへ変身！

危険を避けるための日頃の心がけに加え、直接浴室を暖める「浴室暖房」や、浴室の暖かい空気を逃げにくくする「断熱」を叶える簡単リフォームなら、より一層、安心して快適な入浴を実現します。

＼簡単リフォーム／

（ 浴室の暖房 ）

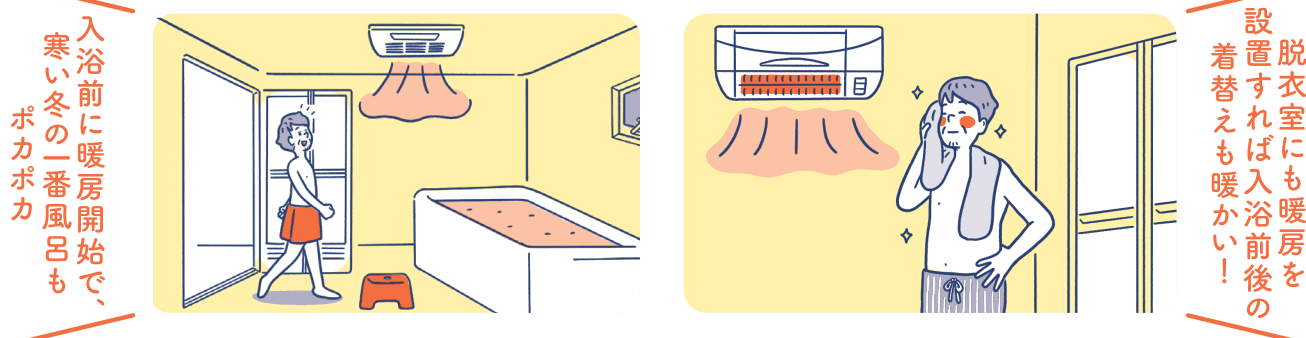
温度差による体への負担を軽減します。

浴室暖房

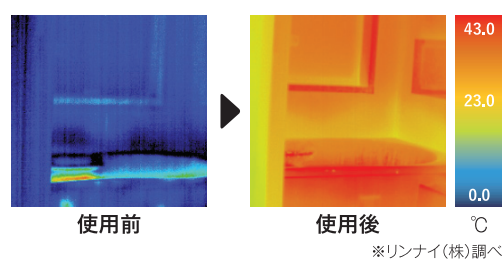
- 工期の目安 [1日～]
- 費用の目安 [20万円～]
- * 暖房用熱源機と浴室暖房(壁掛けタイプ)を設置する場合

浴室を暖めるためのリフォームとして、手軽でオススメなのが浴室や脱衣所への「暖房」の設置です。ガス温水式なら、パワフル暖房で足元までしっかり暖まり、安全で快適なお風呂タイムを実現します。見た目もすっきりと美しい「天井ビルトインタイプ」と、簡単施工の「壁掛けタイプ」が選べます。

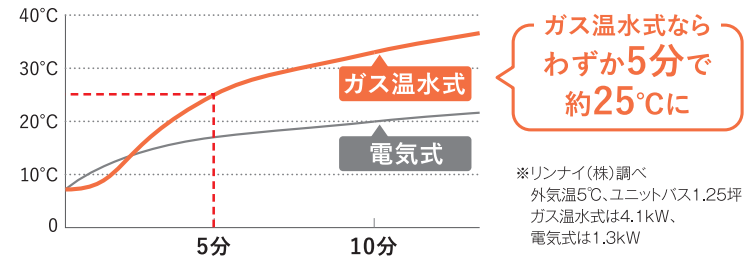
＼浴室暖房で「気持ちいい」に「安心」もプラス！／



暖房機能使用前後の室温比較



暖房機能使用時の浴室温度上昇の比較



オススメポイント！

浴室暖房なら、梅雨時期の衣類乾燥や、浴室のカビ対策にも利用できるので、「暖房」と「乾燥」の1台2役！

※このページに記載の工期・費用はあくまで目安です。実際の工期・費用はご自宅の状況により異なります。

＼簡単リフォーム／

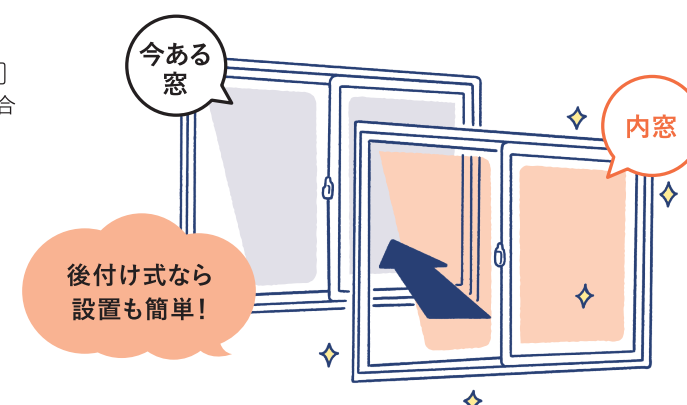
（ 浴室の断熱 ）

熱の逃げにくい浴室を叶えます。

窓の断熱化

- 工期の目安 [半日～]
- 費用の目安 [8万円～]
- * 浴室用内窓を設置する場合

浴室の窓も暖かい空気を逃してしまう要因のひとつ。断熱窓や内窓の設置、二重ガラスなどもオススメです。施工が簡単なのも魅力です。



ユニットバス

- 工期の目安 [5日～]
- 費用の目安 [80万円～]
- * 在来式の浴室をユニットバスにする場合

タイル貼りの古い浴室は、断熱性能が低く浴室が寒くなりがちです。最新のユニットバスにリフォームすることで保温性が高い浴室になります。

リフォーム前後の室温比較

