

住まい方によるヒートショック予防 他 健康対策

ご協力者各位

資料⑥ 対策マニュアル

令和4年度国土交通省「医療・建築連携事業」 「健康・省エネ」対策マニュアル

簡単なものから、少し大掛かりなものまで
自分に合った取組みを相談しましょう



1. 今日からできる「住まい方による対応」
2. 少し体を動かしてもらおう「DIYによる対応」
3. 家そのものを手直し「断熱改修リフォーム」

1. 今日からできる「住まい方による対応」

まずは、自身そのもの、次にあるものを使う、そして工夫する

寒さ対策

- ①夜起し床時に一枚羽織る 
- ②スリッパを履く 
- ③入浴前に浴室にお湯を流す 
- ④トイレがあれば使用する 
- ⑤夜間、カーテンを開ける 
- ・上に布をかける
- ・床まで下げる

暑さ対策

- ①水分を補給する 
- ②入浴時、浴室の窓を開ける 
- ③扇風機、冷房があれば使用する 
- ④日中、レースのカーテンを開める夜間、外が涼しければ窓を開ける 

暖かい部屋から急激に寒い場所(脱衣場・浴室など)に移動すると、**血管収縮により血圧が上昇**、そのまま熱いお湯で入浴すると、**血管拡張により血圧が低下する為、ヒートショック**を起こすと言われています。

「ひと部屋断熱」は、家の中で命を守るシエルトナー的な部屋として提案する為、上記図の「**住まい方による対応(寒さ対策/暑さ対策)**」について、必ず居住者に伝えてください。
また、解放式の石油・ガスファンヒーター(FF式ストーブを除く)は**結露**を起こす原因にもなる為、断熱工事をした部屋では必ずエアコンで暖房(冷房)してください。※FF式ストーブは直接屋外吸排気を行う為、室内空気をクリーンに保ち、燃焼時に発生する水蒸気の影響(結露の原因)が無い