



あれほど暑かった夏も過ぎ去り、朝晩は20℃を下回る日が多く、羽織るものがないとひんやり感じられるようになりました。

朝と日中の気温差に加え、日々の気温差も大きくなるため、重ね着など服装を上手に調整してお過ごしください。

日本では10月に衣替えが行なわれますが10月はまだ、夏日がある可能性があったため、本格的な衣替えは今月に入ってから行なう方が多いようです。最低気温が20℃を下回ると衣替えの準備を始めて、18℃を下回ると衣替えの時期と考えるのが良いとされています。

本格的な寒さになる前に暖房器具やまだ本格的に使っていないエアコンは送風運転し、内部乾燥をお勧めします。あわせて、フィルター掃除をしておくのがいいです。冬支度は寒くなってからでは億劫になるので少しずつ計画的に進めておくことが大切です。

寒くなると気を付けなければいけないのがヒートショックです。

ヒートショック危険度 簡易チェックシート

- ☐ メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪い等と言われた事がある
- ☐ 自宅の浴室に暖房設備がない
- ☐ 自宅の脱衣室に暖房設備がない
- ☐ 一番風呂に入ることが多いほうだ
- ☐ 42度以上の熱い風呂が大好きだ
- ☐ 飲酒後に入浴することがある
- ☐ 浴槽に入る前のかけ湯をしない、または簡単にすませる
- ☐ シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
- ☐ 入浴前に水やお茶など水分をとらない
- ☐ 1人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る

👉このようなヒートショック危険度チェックシートを見つけてみましたので、参考まで☑をしてみてください。10項目の内いくつか自身に当てはまるか試してみてください。

チェック数が5個以上ある方はヒートショックになる可能性が高い【ヒートショック予備軍】です。資料によりますと最も☑数が多かった項目は、**自宅の脱衣室に暖房設備がない**、2番目に多かった項目は**自宅の浴室に暖房設備がない**という結果になっていました。安全対策のためにも暖房設備を是非、お勧めします。

お気軽にお問い合わせください。



(有)スズユウ工務店

千葉市若葉区大宮町2841-1

Tel 043 (233) 6090

フリーダイヤル 0120-438-435

<http://www.suzuyu.biz/>

【ヒートショック予備軍都道府別ランキング】

ヒートショック危険度チェックシートでチェック数が5個以上ついた「ヒートショック予備軍」のいるワーストはなんと『千葉県』『宮崎県』で、4人に一人がヒートショック予備軍であることがわかりました(2018年の統計です)。ヒートショック予備軍が最も少なかった県が『長野県』でした。寒さが厳しい北海道でさえ上位5位でした。そこで浴室暖房機と脱衣所の暖房機のご紹介をします。



〈浴室用暖房機〉入浴前にスイッチを入れて浴室を暖めておくことで、快適にお風呂に入れます。ヒートショックの予防になり、浴室乾燥機能がついている器具なら、入浴後に乾燥モードに切り替えると浴室を乾かすことができるので、カビの発生を抑えることができます。そのためお掃除の手間が少なくなるというメリットがあります。



〈脱衣室暖房機〉浴室暖房機と同時にスイッチを入れて脱衣室を暖めておくことをお勧めします。服を脱いだ時も寒さを感じることなく着替えられこちらもヒートショック予防につながります。左の画像のように床に置くタイプは工事が不要で場所を取らない壁掛けタイプもあるのでヒートショックの予防のためにご検討してみてもいかがでしょうか。



編集後記

テレビを見ていると毎日といっていいほどクマが人を襲う被害が後を絶ちません。

朝のテレビ番組で岩手県盛岡市の官庁や銀行が立ち並び市街地にクマが出没したと放送されました。朝の通勤・通学の時間帯だったので市や警察が対応にあたり、辺り一帯は緊張が走った事と思います。クマによる被害が増加している主な理由は、山中のエサ不足、クマの生息域と人里の近接、クマの数が増えたことなどが考えられます。以前、報道番組で北海道・本州・四国で野生のクマが生息していないのは千葉県だけということが報じられました。千葉県は、南部に房総丘陵が広がり自然豊かです。かつて海で本州と切り離されていたうえ、県内で一番高い山は愛宕山で、標高408mと低くクマの生息に適さない土地が多く、平野が広がり、利根川や江戸川といった大きな川も障壁になっていたようです。但し、いのししがいます。クマほどではありませんが危険な動物です。皆様もお気をつけてください。(ひ)