

みらいエコリフォームセンター 10月号VOL.58 東雲だより2015

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。
お年寄りのヒートショック
にご注意ください。



今月のトピックス

ヒートショック対策特集

- ①9月研修会および見学会報告
- ②ヒートショック対策
- ③荒尾先生寄稿「マンションへの住み替えチェック3」
- ④ラボ紹介「クリナップ・キッチンタウン・東京」



兼用和風大便器を洋風に変えるスワレットを展示しました。外人旅行者用に、和風旅館で人気だそうです。

9月研修および見学報告



木活協講師講習



エアコン施工研修



エコワン試運転研修



ステアリスト様研修

9月研修会、見学会の実績をご報告します

- 9/ 2 FT-リフォーム専科
- 9/ 8 企画研修/エアコン施工
- 9/ 9 FT不動産向けDIY研修
- 9/ 9 東京みらい会UBSK現調研修会
- 9/ 11 ステアリスト様留学生研修会
- 9/ 16 企画研修/エコジョーズ・エコワン
- 9/ 17 YHK機材様勉強会
- 9/ 24 木を活かす推進協議会講師研修

【1. 冬の入浴はヒートショックにご用心】

凍えるような冬、“入浴の際に寒い脱衣所で衣服を脱いで、鳥肌を立ててブルブル震えながら浴槽に急ぐ”なんていうことはありませんか？

一般的に日本では、家族が集まる居間などには暖房器具を置いて暖かくしますが、脱衣所や浴室に暖房器具を置いて暖めるといった習慣はほとんどありません。

このような居間などと脱衣所や浴室、そして入浴の際の熱い湯との激しい温度差が心筋梗塞や脳出血、脳梗塞などによる突然死を引き起こす原因となるので注意が必要です。

【2. ヒートショックとは】

冬の時期、暖房で暖かい居間と暖房のない脱衣所や浴室との温度差が10℃以上になることはまれではありません。

このような温度環境下で入浴する場合、暖かい居間から寒い脱衣所や浴室への移動、そして熱い湯船への移動という小さな動きのなかでの急激な温度変化が短時間のうちに起こり、これに伴って血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。これを、「ヒートショック」といいます。

「ヒートショック」は体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因となります。たとえば、急激に血圧が上昇した場合は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などで死亡する恐れがあります。

逆に、急激に血圧が低下した場合は脳貧血を引き起こし浴槽でめまいを生じてけがをしたり、溺れたりする危険性があります。

入浴時の温度差が大きくなりがちな12月1月は1年のうちで入浴中の突然死が最も増えるので特に注意が必要です。

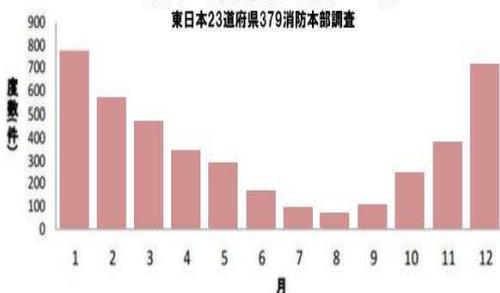
【3. ヒートショック対策 予防のためにできること】

ヒートショックへの対策として重要なのは、寒い季節、脱衣所や浴室、トイレを温かくすることです。

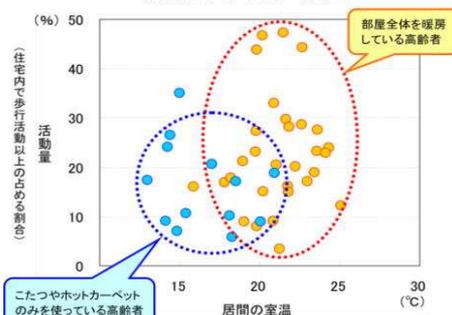
- ・脱衣所や浴室、トイレへの暖房機器の設置や断熱改修
脱衣所や浴室、トイレを暖房機器で温める。窓周りは熱が逃げやすいため、内窓の設置やペアガラスへの交換などの断熱改修で、外気温の影響を最小限に抑える。ユニットバスへ改修することでも断熱性は大幅に向上する。
- ・シャワーを活用したお湯はり
高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を温めることができる。
- ・夕食前・日没前に入浴
夕食を食べる前、日没前に入浴することも良い対策法です。日中は日没後に比べ、外気温が比較的高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能が高いうちに入浴することで、温度差への適応がしやすくなる。
- ・食事直後・飲酒時の入浴を控える
食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよい。
- ・湯温設定41℃以下
お湯の温度を41℃以下にし、暖めすぎないようにすると、急激な血圧低下を防げる。

入浴中の心肺機能停止者数(2011年)

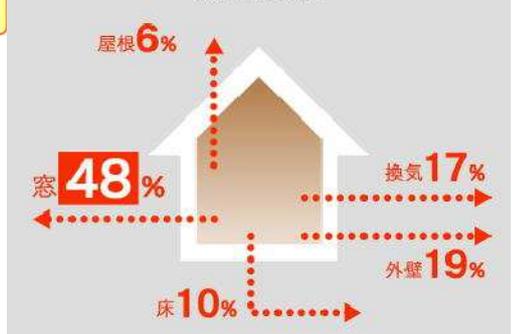
東日本23道府県379消防本部調査



暖房方式と住宅内の活動量

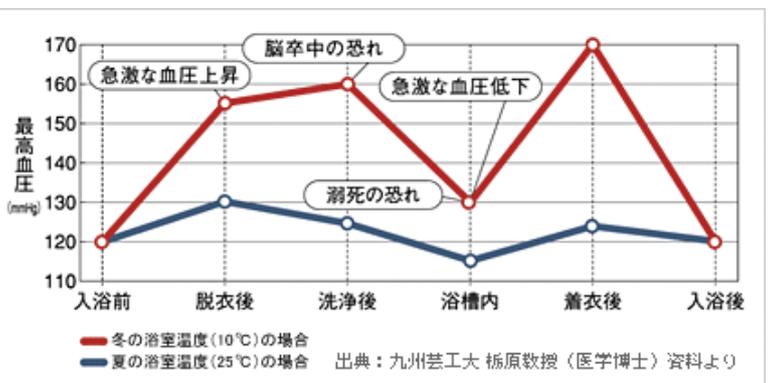
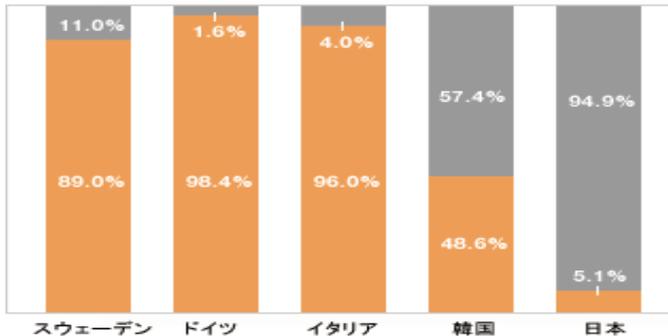


熱流出の割合



浴室の暖房設備の有無

1992年東京ガス都市生活研究所調べ



「マンションへの住み替えチェック3」

一級建築士 荒尾 博

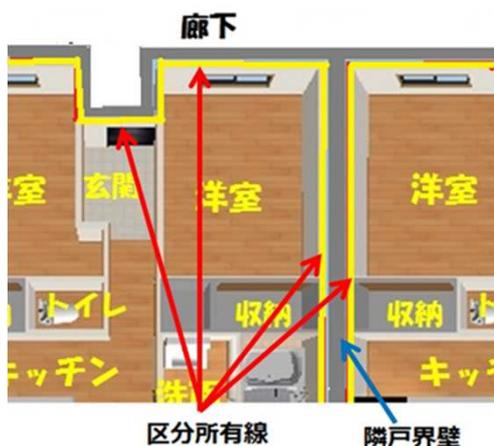
マンションの住み替えや大規模リフォームで注意しなければならないことに躯体の扱いがあります。マンションには「区分所有法」など建築基準法や消防法等とは違う法律があるので注意が必要です。

1. 住宅ねっと相談室やSOS総合相談グループのカウンセラーのやりとりで

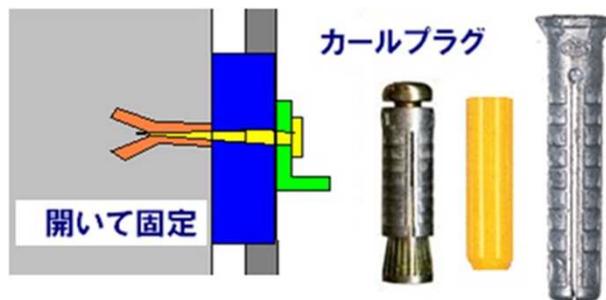
日経新聞ネット版では「失敗しない家づくり教室」を連載していますが、別に「住宅ねっと相談室」でメールでの相談カウンセラーをしています。また、企業などからの資金で運営され、社員の法律や不動産、健康など相談に応じる「NPO法人SOS総合相談グループ」カウンセラーをしていてマンションのリフォームに関する相談も多くあります。

その中で、何件かあった事例に全面リフォームや浴室とキッチンなど設備関係のリフォームをしようとして進めているが、管理規定に「構造躯体に穴を開けてはならない」事で困っているという相談があります。

マンションの場合、隣戸との境はどこ？って聞かれると界壁となりますが、境界線はと聞かれると悩むと思います。



画1 区分所有範囲と界壁



画2 固定金具例

マンションの場合、画1のように、隣戸との界壁で分かれています。区分所有線はそれぞれの内壁面までです。ではその界壁はとなると構造躯体は共有扱いとなるのです。したがって単純に考えると界壁や玄関ドア、開口部のサッシも共有ですから、如何にリフォームといえども勝手に弄ることはできずと解釈することになります。

2. 「躯体を弄らない」解釈ですから当然なのですが、問題は、内壁など造作で躯体にビス留めなどすることも禁止されていると解釈されることなのです。ある相談では、金具やビス留めなど躯体に直接固定するための小さな穴もダメと言われたケースです。

となると、内壁は全て自立しなければならないことになるのです。言うのは簡単ですが、実際にそうするためには、スタッド(下地)など厚みを持たせなければならず、部屋が狭くなり、完成後にはきしみや振動など起こす可能性もあるのです。試しに、「それならば新築時の構造躯体に内壁など固定する位置について設計図書に書かれていてそれ以外にビスは打たれていないのですか？」と聞いてもらったことがあります。管理組合、理事会、管理会社からの回答は「分かりませんが規約です。」と言われたとのこと、逆に言えば構造躯体へのビス留めは、通常使われている工法は安全率の範囲であって、深さや太さ、間隔などの許容範囲を示すのが正しいのではないかと交渉した経緯もあるのです。

問題は、この事例のようなことがマンションではあり得るので見積もりなど事前に管理規約など把握しておくことが必要なのです。この事例は施工が始まってからでは、施主にも工事店にも多大な負担になるのですから……

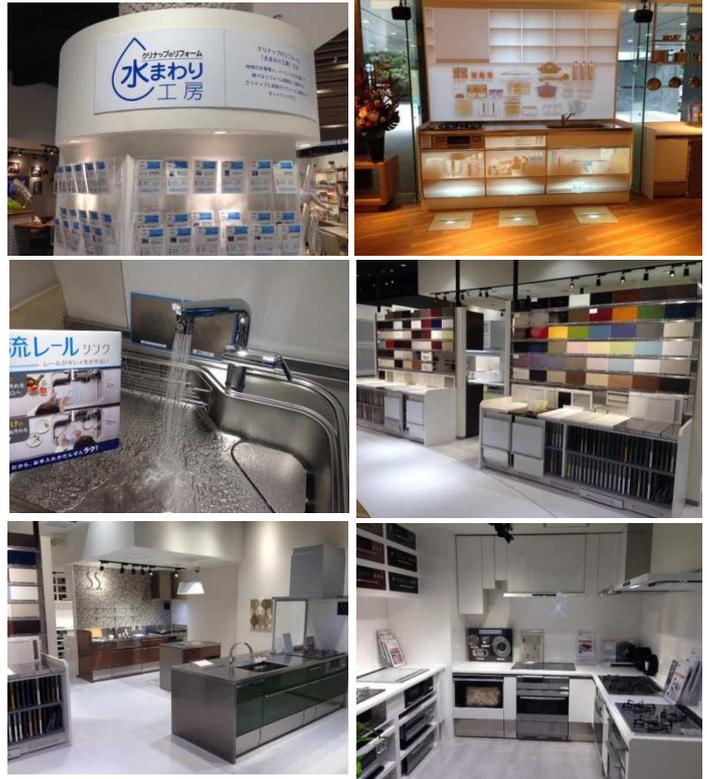
新宿西口にあるクリナップ・キッチンタウン東京に行ってきました。
改装直後で、お客様が賑わっていました。

床の白いラインに添って見学をすると、案内がなくとも全てが見ることができます。

入口近くには、キッチンキャビネットや吊り戸収納の中身がバーチャルでプロジェクターから映し出されるという、びっくりポイントの仕掛けもありました。

また、水回り工房というショップの紹介も。

〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-11
新宿三井ビルディング2号館1F
TEL03-3342-7775 FAX03-3342-7751
営業時間 10時～17時 定休日 水曜日



東雲だより10月号”編集後記

☆ドルチェ☆

— はじめてのポティマロン —

秋ですね～。先日スーパーに行ったらオレンジ色のカボチャが売られていました。『ポティマロン』という名前では要は西洋カボチャらしいのですが、鮮やかな色と、何となく可愛らしいお名前と、どことなくダイキンさんのぴちゅんくんに似ているシルエットが妙に気に入ってしまったので、買っちゃいました！



ポティマロン

ネットで調べてみたところ、栗に似た味覚でこの名が付いたとのこと。つまり『栗カボチャ』の色違いじゃん？(笑)とまあ細かい事はさておき、調理法も今は全部ネットで検索できちゃうから本当に便利です。ポティマロンは甘く煮て潰してタルトなどスイーツにするのがオススメ！と書いてあったので、(さすがに最初からそこまではめんどろ…)まずは少し甘めの煮物にしてみました。気になるお味は、ホクホクしていて香りが良くて本当に美味しかったです！確かにスイーツに向いてますね。

お次はポティマロンをふんだんに使ったスープ。柔らかく煮てペースト状に潰したところに牛乳とブイヨンと塩こしょう、風味

付けにバターを少々加えて火にかけ、グツグツ言ったら完成です。今回はカボチャのホクホクも味わいたかったので、少し粗めに潰しました。お砂糖など甘くなるものは入れていないのに、不思議とカボチャ本来の甘みが引き立ってとっても優しいお味に仕上がっていました！スイカに塩的な効果と同じかな?!ポティマロンは色もきれいな上に、ビタミンA、C、D、Eが豊富で、さらにカルシウム、マグネシウム等のミネラルが凝縮されているそうなので、是非みなさんも見掛けたら食べてみて下さいね！



ポティマロンの煮物



ポティマロンのスープ

佐藤 深雪

お問い合わせは

みらいエコリフォームセンター

〒135-0062 東京都江東区東雲2-9-7 東京配送センター内
TEL.03-3527-5900<代> 営業日▶月～金9:00～17:00 土:応相談

●お問い合わせは

TEL.03-3527-5628 FAX.03-3527-6070

