

LIXIL

THINK  
HEAT 

考えよう

ひとと地球に  
やさしい温度

「ヒートショック」による入浴時の死亡事故ゼロへ  
～大切な家族を守る 冬の室内温度対策～

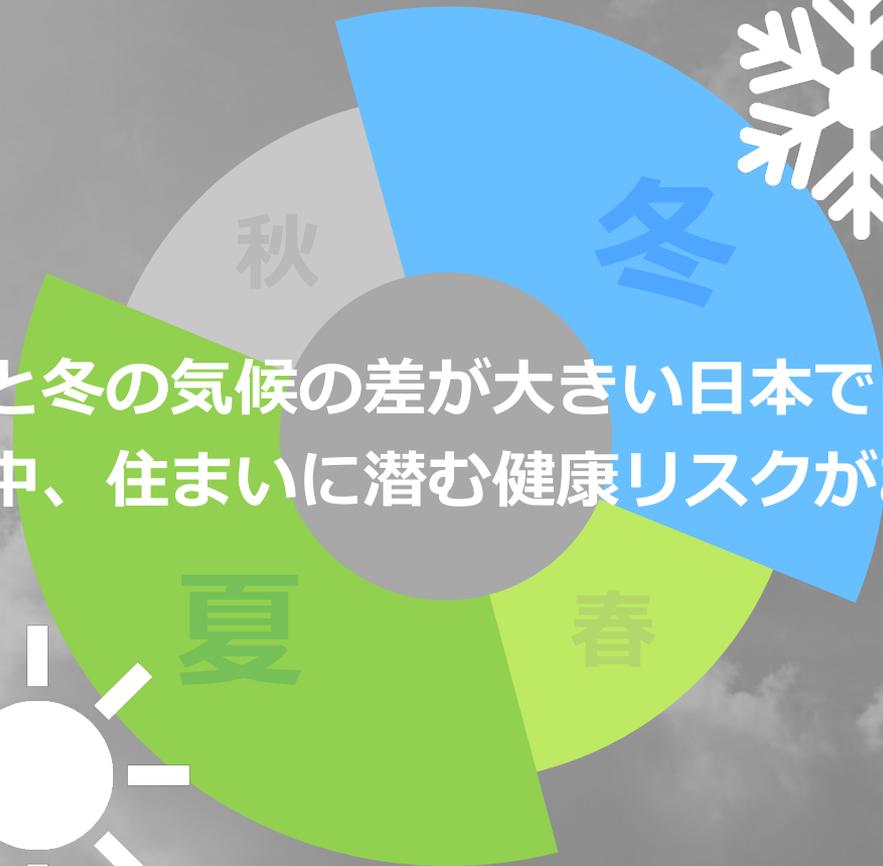


STOP! ヒートショック™

「STOP! ヒートショック」とは、ヒートショックに関する正しい理解と対策方法を社会に広め、一人でも多くの方にリスクを回避いただけるように、企業協働で推進する啓発活動です。

A modern bathroom with a glass shower enclosure, a bathtub, a vanity with a sink and mirror, and a small stool. The walls are covered in small, light-colored mosaic tiles. The vanity has a white countertop and a large mirror above it. A small stool with a white seat and metal frame is positioned in front of the vanity. The overall aesthetic is clean and contemporary.

大切な家族の健康のために  
住まいと暮らし方で、守れる命があります



夏と冬の気候の差が大きい日本では、  
実は一年中、住まいに潜む健康リスクがあります。



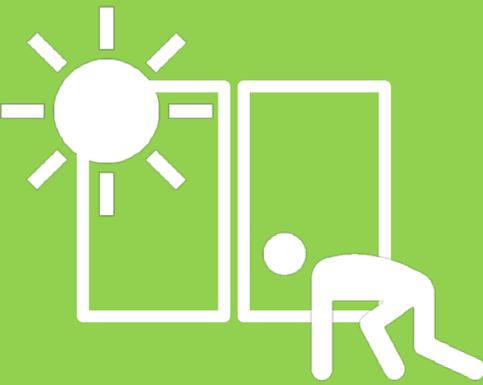
年間の気温差は20度以上

# あまり知られていない住まいに潜む健康リスク

夏

室内熱中症で  
救急搬送される人は  
年間約**38,000**人

※出典：総務省消防庁発表資料  
発生場所ごとの救急発生人員数（2018年5月～9月）  
「住居（敷地内全ての場所を含む）」数値を使用



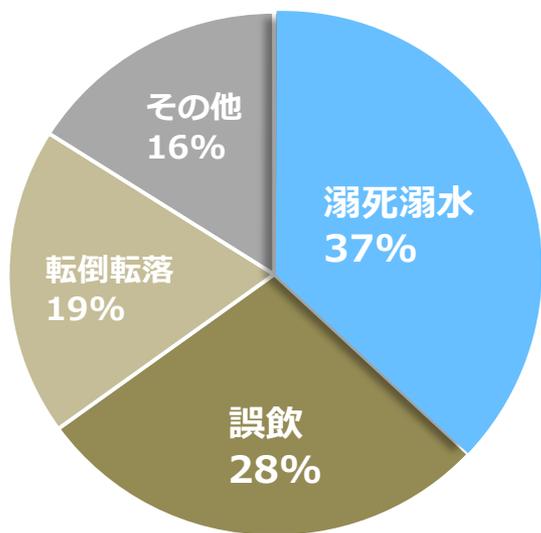
冬

冬の住まいに潜む  
健康リスクについて  
考えよう



# 家庭内事故の中でも多くを占める入浴中の死亡事故は冬に増加

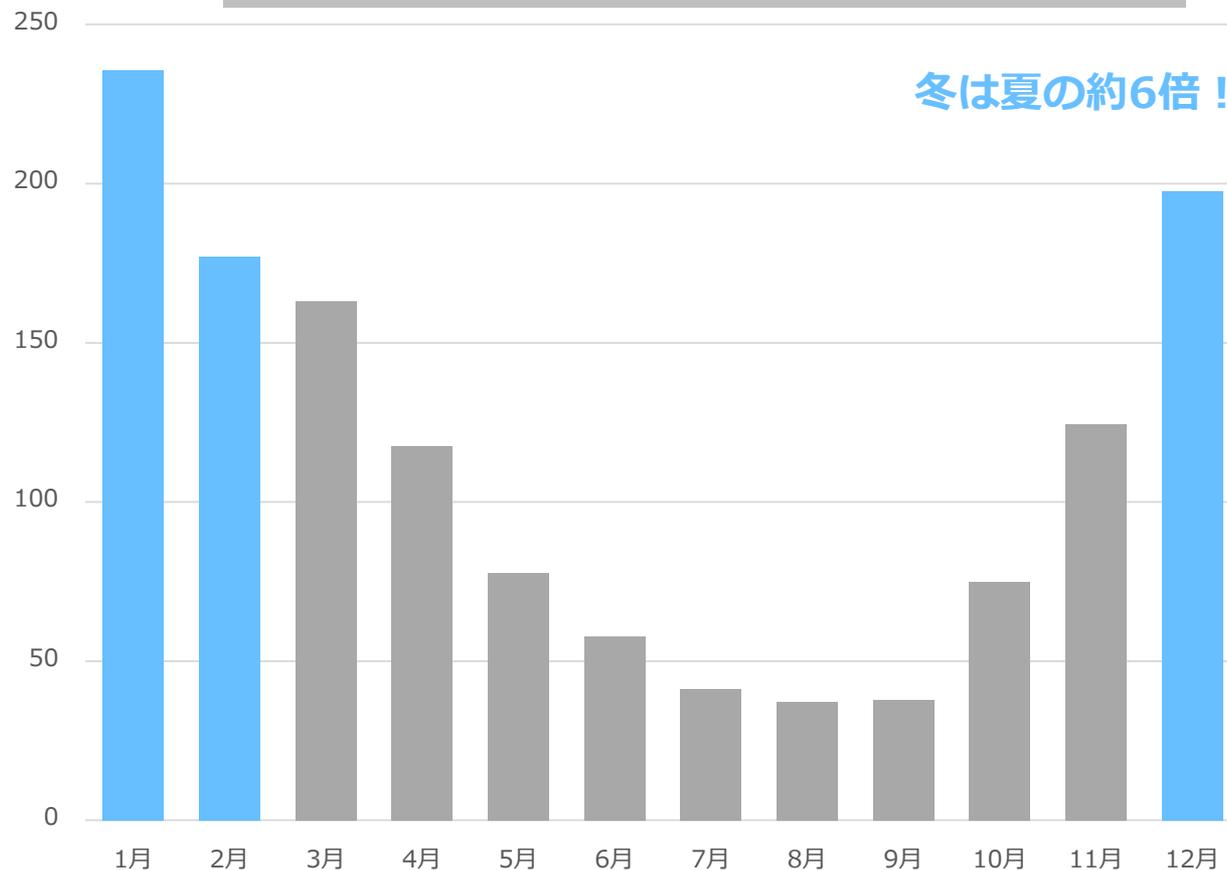
## 家庭内事故内訳



出典：人口動態統計調査データより作成

過去10年間の  
平均件数（人）  
250

## 東京都23区における入浴中の死亡事故の推移



※入浴中のデータの抽出は、脱衣所、洗い場、湯船に浸かっているいないに関わらず、その行為全般を集計している。

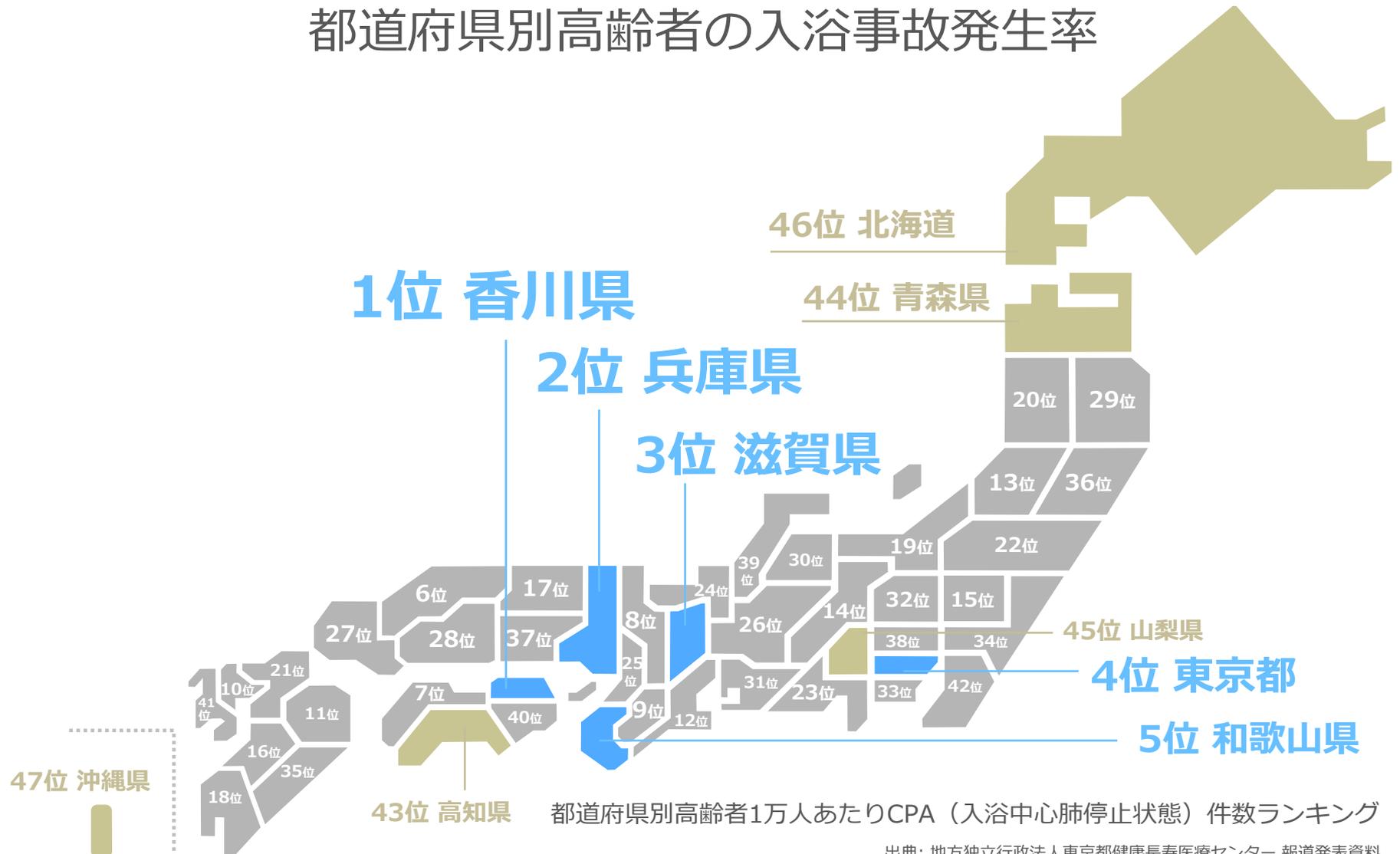
# 入浴中の死亡者数は、交通事故のなんと約5倍！

交通事故死亡者数と入浴中死亡者数の比較



出典：平成29年（2017年）1月25日 消費者庁ニュースリリース「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故にご注意ください！」  
警察庁「平成25年中の交通事故死者数について」

# 寒い地域、北国だけのことではない 都道府県別高齢者の入浴事故発生率



出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 報道発表資料

浴室内死亡事故を引き起こすいくつかの要因。

湯温・入浴時間！  
浴室内熱中症

脱衣室・浴室の温度差！  
ヒートショック

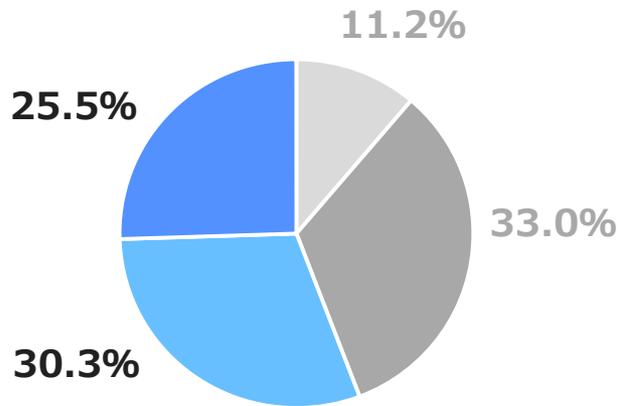


発見の遅れ！  
浴室内での意識障害による溺死

※浴室内死亡事故の詳細な原因は分かっていません。

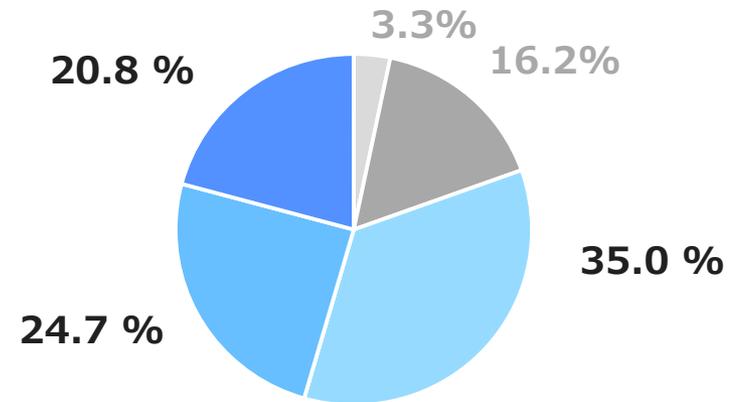
しかしヒートショックを詳しく知らない人は **約半数!**  
 危険を感じていない人は **約8割!**

ヒートショックの認知度



- 人に説明ができる
- 説明ができないがどのようなものか知っている
- 聞いたことはあるがどのようなものかは知らない
- 聞いたことがない

ヒートショックの危険自覚度



- 危険を感じる
- どちらかといえば危険を感じる
- どちらともいえない
- どちらかといえば危険を感じない
- 危険を感じない

1日の中でホッとする入浴時が最も危険！

# 冬の住まいに潜む健康リスク 「ヒートショック」とは





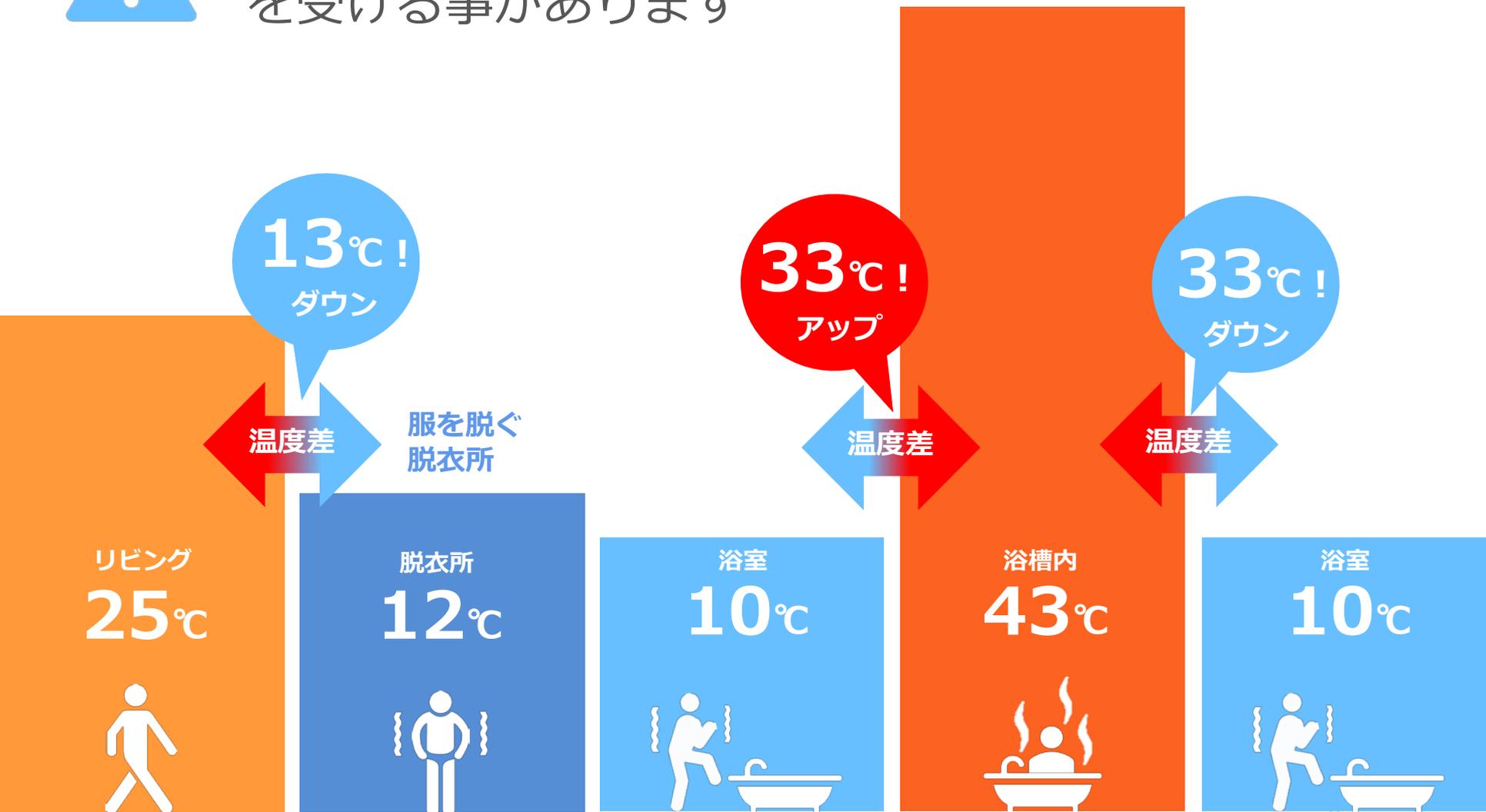
「ヒートショック」とは暖かい部屋から寒い部屋への移動など**温度の急な変化**がからだに与えるショックのことです

※三省堂国語辞典第七版より





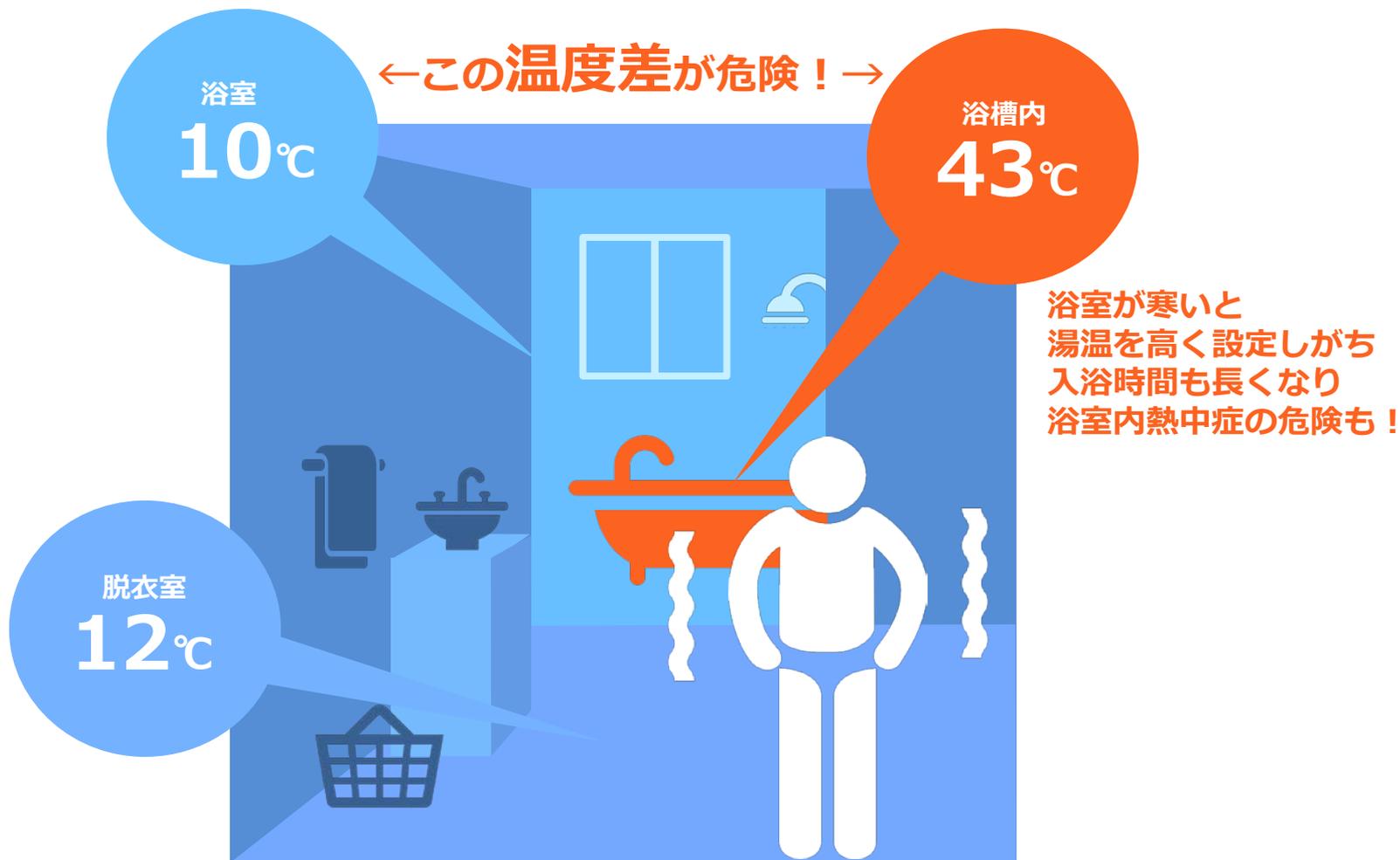
住まいの中では、**入浴時に急激な温度差の影響**を受ける事があります



※室温の変化は一例です



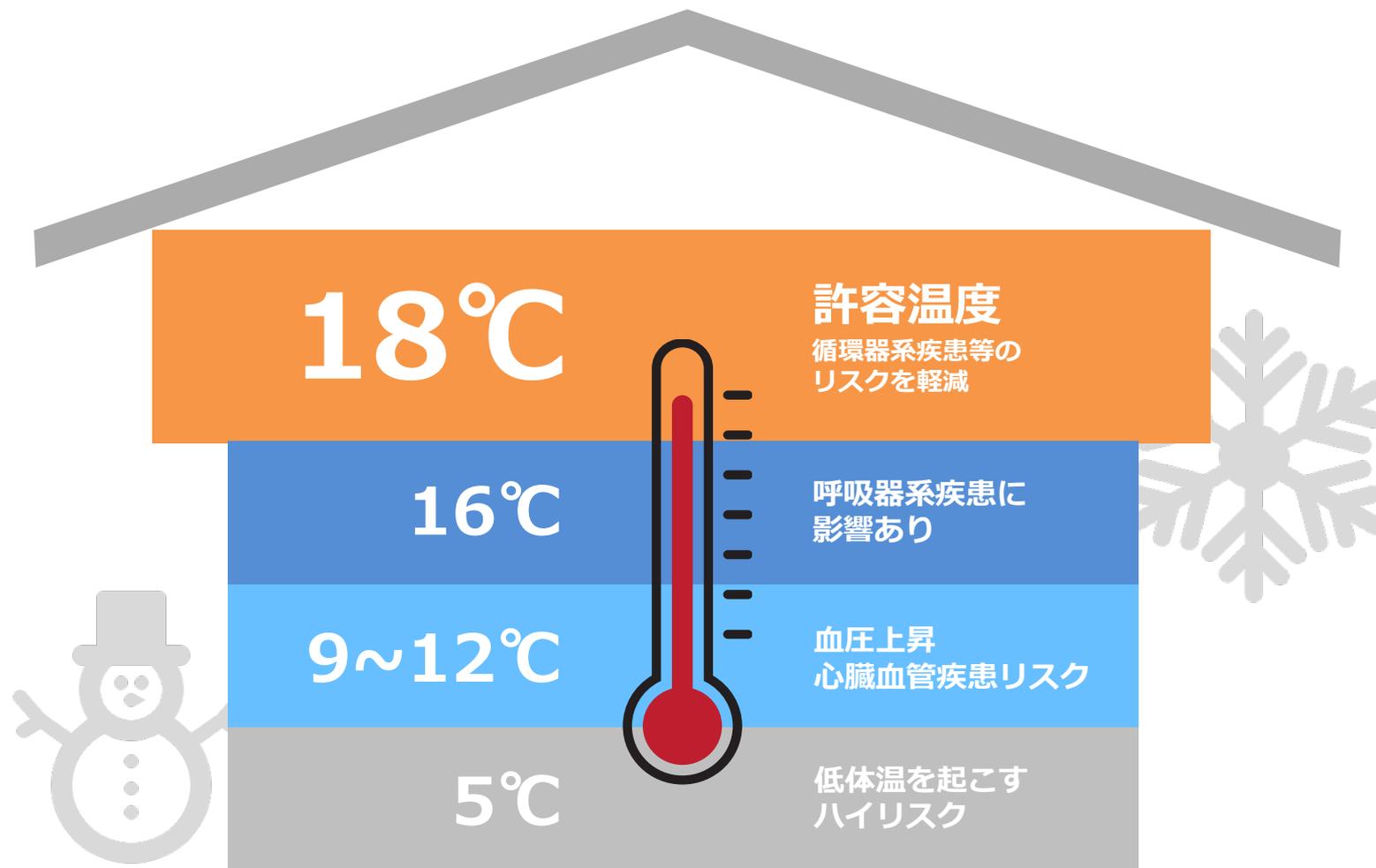
気温の下がる**冬場**／からだ全体が露出する**入浴時**／  
衣服を脱ぐことで**さらに体温が下がります**



※室温の変化は一例です



## 健康リスクを低減する**室内温度は18℃**



出典:英国保健省イングランド公衆衛生庁「イングランド防寒計画 (Cold Weather Plan for England)2015.10」

室内の温度差をなくし快適に過ごす

# 冬の住まいに潜む健康リスク 「ヒートショック」とは



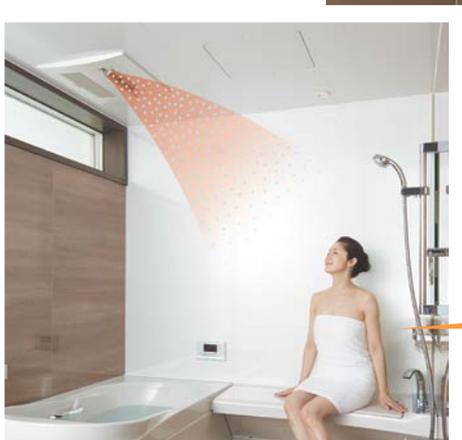
# 冬のヒートショック 入浴時の7つの対策

【室温・温度差について】

POINT



脱衣室も  
暖めておく



POINT



湯はり時に  
浴室を温める



# 冬のヒートショック 入浴時の7つの対策

【湯温・入浴時間について】

POINT



お湯の温度設定  
は41度以下に



POINT



お湯に浸かるの  
は10分以内



POINT



掛け湯してから  
入る



# 冬のヒートショック 入浴時の7つの対策

【入浴時の準備について】

POINT 入浴前に水分を  
取る



POINT 入浴時に家族に  
一言かける



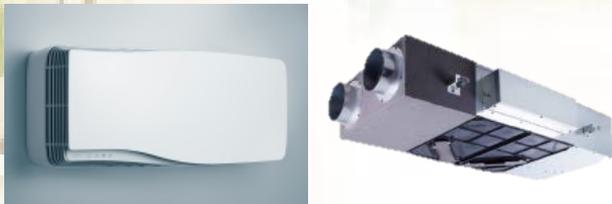
まさか自分はないと決めつけない。正しい知識を身につけこまめに対策を。

# LIXILは住む人の「健康」を考えた さまざまな製品を開発しています

SW工法・高断熱パネル



換気システム



太陽光



浴室



トイレ



高断熱サッシ・ドア



エクステリア



インテリア



タイル



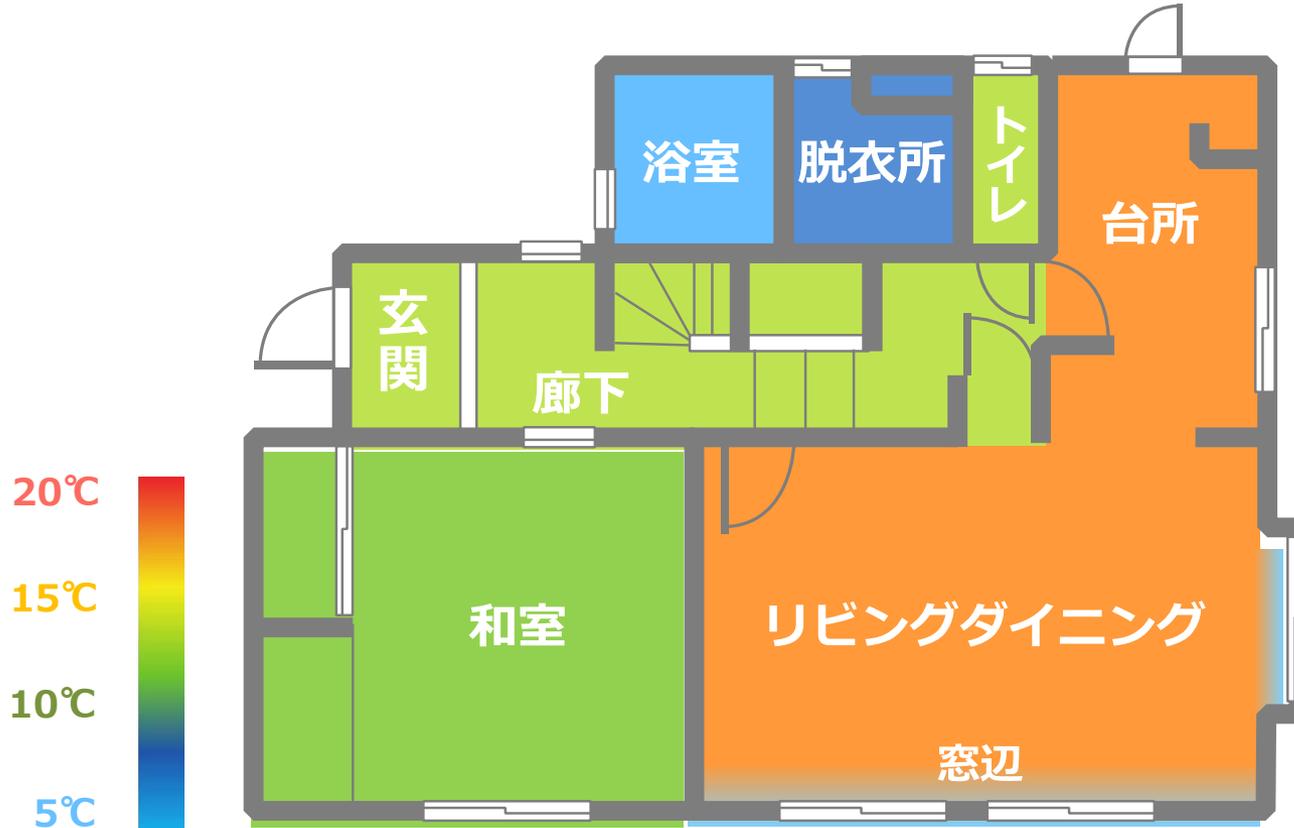
キッチン



# 浴室以外もヒートショック対策



浴室の他にも住まいに潜む冬の部屋間の温度差にも注目したちよう°Cいい家づくりが大切



# 奈良医大 佐伯先生 住まいのヒートショック対策

日本人の死亡数は冬で最も多くなります。

この死亡率上昇は、寒さやヒートショックによる血圧変化が脳卒中や心臓病を引き起こすからだと考えられています。

私どもが行った実験で、寒いと感じた場合には十分に厚着をしてもよいという条件で、室温が10度低下したときの血圧変化を測定しました。その結果、寒い部屋の群で約1.7kg厚着をしたにも関わらず、朝の血圧が7.1mmHg上昇しました（右図）。この結果から、**部屋が寒いためにおこる血圧上昇を厚着では十分に防ぐことができない**ということが分かりました（文献）。



奈良県立医科大学  
教授 佐伯 圭吾

自治医科大学医学部卒業後、奈良県立医科大学疫学・予防医学講座を主宰。専門は疫学で、住宅温熱環境と健康に関する大規模コホート研究（平城京スタディ）を行なっている。血圧リズムや皮膚温リズムなどの生体リズムに着目した新たなコホート研究を開始。

**冬は居室や部屋間を暖かく保つことが、脳卒中や心臓病の予防につながると言えるでしょう。**

文献 Saeki K et al. J Epidemiol Community Health. 2013; 67:484-490

住まい全体の温度差を見直し  
室温バリアフリーで  
もっと「健康・省エネ」で快適な暮らしへ



**THINK  
HEAT** 

「ヒートショック」による入浴時の死亡事故ゼロへ

**LIXIL**

Link to Good Living