



Smile Home

Vol.37

2009年
2月号

contents

- ヒートショック対策
- 照明器具のランプ交換
- 新製品情報
- 音のトラブルとインテリア



ヒートショック対策

脳梗塞や脳卒中などで倒れる事故につながる「ヒートショック」は冬場に多く発生しており、**急激な温度変化**が原因で、体が体温を調節しようとして血管を収縮させて血圧等が急激に変動する為に起こります。例えば、温かい布団から寒いトイレに行き**血圧が上昇**するケース（特に和式便器の場合はしゃがむ姿勢でふくらはぎ等の血管が圧迫され、いきむ事でさらに血圧が上昇し、終わって立ち上がる際には圧迫から解放された血液が急激に流れ出し**急激に血圧が下降**する）や入浴の際には、脱衣室の寒さで**血圧が上昇**し、浴室床が冷たければ**血管・神経が濃密に入り組んだ足の裏**から伝わりさらに**血圧が上昇**し、だんだん浴槽であたたまって血流が良くなれば**血圧が急激に下降**し、寒い脱衣室での着衣の際に再び**血圧が上昇**するなど**血圧の上昇・下降が伴う場合**に「ヒートショック」が起こりやすい事が知られています。



※普段の入浴時の湯温を一度測ってみると良いでしょう

- 入浴前後に水分を補給する（発汗で水分が失われ血液がドロドロになって起こる心筋梗塞等を防ぐ為）
- 一番風呂を避け、家族が入った後から温まった頃に入浴する

++機器設置・改造等で対策（入浴&トイレ）

- 浴室を温める為にお湯を張った浴槽の蓋を開けておく・温いシャワーで浴室床も温める
 - ◆機器設置で対策：**浴室換気暖房乾燥機**を設置する（後付け可能タイプもある）
- 半身浴・かけ湯で心臓・肺を水圧の負担から守る
 - ◆機器取替で対策：半身浴を気軽に行えるデザインの浴槽やシステムバスに取り替える
- 脱衣室・トイレ等にも暖房を設置する
 - ◆改造工事対策：床面・壁面に十分な**断熱材**を入れる・**複層ガラス窓**にする
- 和式便器を腰掛けるタイプ（洋風スタイル）にする
 - ◆工事不要の対策：市販のかぶせるだけの簡易洋式便座を設置する
 - ◆改造工事対策：和式便器を撤去し、**洋風便器にやりかえる**



クリナップ

新製品情報

クリナップより3月に新発売となるシステムバス「**h a i r o**」<はいろ> はミラーとカウンターを固定したスタンダードな**カウンタープラン**に加え、さらに安心して小さなお子様と一緒に入浴出来る工夫が一杯の**フリーテーブルプラン**で登場します。

価格は1216型（0.75坪用）なら¥717,000～(税込¥752,850)



++ カウンタープラン・フリーテーブルプラン共通の特徴 ++



- 洗い場は濡れても滑りにくい「**足ピタフロア**」で安心



- 底面が滑り止め仕様（足ピタパターン）の「**ストレート浴槽**」なので、子供を抱っこして浴槽に入る時も安心



- 「**浴室まるごと保温**」で浴室全体を保温材（左図オレンジ部）で覆い、温かさをキープできる断熱性の高い浴室なので子供の体が冷えるのを防げる

※一部オプション

↑フリーテーブルプラン

テーブルに椅子が収まる為場所を取らない

++ フリーテーブルプランの特徴 ++



洗い場で子供の動きを見守りながら洗える「**フリーテーブル**」はシャワーを固定でき、シャワーヘッド手元のスイッチで吐水・止水可能です



- 正面・側面にトレー・ラック・ミラーを自由に増やして移動できる「**フリーパネル**」は好きな位置にシャンプー・おもちゃを収納できる

++クリナップ THEキッチン・バスフェア++

日時：H21年3月7日(土)～3月8日(日)AM10:00～PM5:30

会場：クリナップ福山ショールーム

福山市東深津町1丁目10番25号 ☎084-928-6202

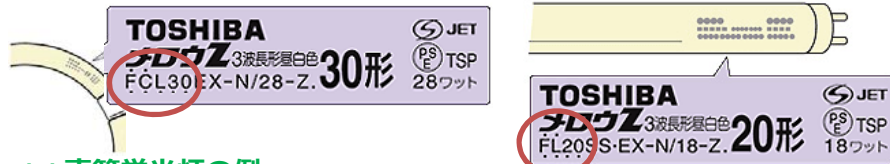


※実際に浴槽の中に身を沈めて、はいり心地（浴槽形状・肌ざわり等）を体感してみましょう



照明器具のランプ交換

直管や丸形蛍光灯も種類が多数ありますが、ランプの交換時は、あかりの色・タイプは好みで選べますが**種類（形式）・W数**（下赤丸枠内の部分）は**取替前と同じものを選ぶ**必要があります。W数に続く表記は管径・あかりの色やタイプを示し、節電タイプはスラッシュ/の後に数値（消費電力）が続きます



++直管蛍光灯の例

形式	ランプ形状	点灯方式	特徴
FL型		グロー式	効率良く広範囲をムラなく照らす・一般照明用として幅広く普及（このタイプのランプを他方式の器具に装着しても点灯しない） ☆FLランプ用のインバータ器具もある
FLR型		ラビッド式	即時点灯する・施設・店舗等に多い（このタイプのランプはFL型器具に装着可（節電タイプを除く）だが即時点灯のメリットは生かせない）☆FLRランプ用のインバータ器具もある
FHF型		インバータ式	高周波点灯式で、さらに明るく省エネ効果が抜群 スリムで照明器具の薄型化を実現しており、チラツキを抑え目に優しい専用の器具に装着

※管球の長さ・取付口が同じでも器具の点灯方式に合ったランプを正しく選ぶ事が大切です

++丸形蛍光灯の例

形式	ランプ形状	点灯方式	特徴
FCL型		グロー式	一般照明用として幅広く普及している環形の蛍光灯で 効率良く広範囲をムラなく照らす
FHC型		インバータ式	スリムな環形蛍光灯で高周波点灯式で コンパクトで明るく長寿命でチラツキを抑え目に優しい
FHD型		インバータ式	スリムな丸型発光管をブリッジで接続した二重環形の長寿命蛍光灯で 高周波点灯式でさらに明るく省エネのあかりでチラツキを抑え目に優しい

※FHC型・FHD型のランプは同じ電気代ならFCL型より明るく寿命も長く、交換の手間も減ります

++グロー球の交換

良く使われているランプとグロー球の適合表

グロー球は**ランプのW数・差込口の形状で型番が異なります**。尚、高価ですが10倍以上の寿命の**電子点灯管**（型番にFEがつく）に**取り替えると瞬時に点灯**します。器具・ランプに**適応するものを選ぶ**事が大切です

ランプW数	蛍光ランプの例 (型式とW数部分のみ抜出)		点灯管 グロー球型番
	FL:直管形	FCL:環形	
10W~30W	FL15	FCL15	FG-1E
	FL20	FCL20/18	FG-1P
	FL30	FCL30/28	
40W迄	FL35 FL40	FCL40	FG-4P
32W	FL32	FCL32	FG-5P
ランプの姿			FE-**の電子点灯管もある



音のトラブルとインテリア

騒音トラブルを避ける為、音量を絞ってスポーツ観戦・音楽鑑賞をされている方もおいででしょう。「ご近所からの苦情はないから大丈夫」という場合でも、もしかすると我慢なさっている隣人がいらっしゃるかもしれません。一度、ステレオ・テレビ・ピアノの**音がどの程度漏れているか外に出てチェック**する事をお勧めします。

特に静まり返った夜は昼間より音が響き渡るので、一層の注意が必要です。

騒音対策のうち、リフォーム工事（防音ドアにする・壁&天井に吸音材等を使う・インナーサッシを取り付ける、二重サッシに取り替える等）をする他に、音漏れを完全に遮断するものではありませんが、屋外から入る音も和らげるので、昼間に睡眠を取る方にお勧めの対策があります。

++遮音カーテンで対策

●生地に特殊ポリウレタンラミネート加工等をした**遮音カーテン**（一般のドレープカーテンに比べて高い遮音性を有する）は屋外から入る音も和らげるので3交替勤務などで、昼間睡眠を取る方の寝室にも最適

●完全遮光性能・防炎性能・遮熱・保温効果により、冷暖房効率が上がる

++カーペットや畳を敷いて対策

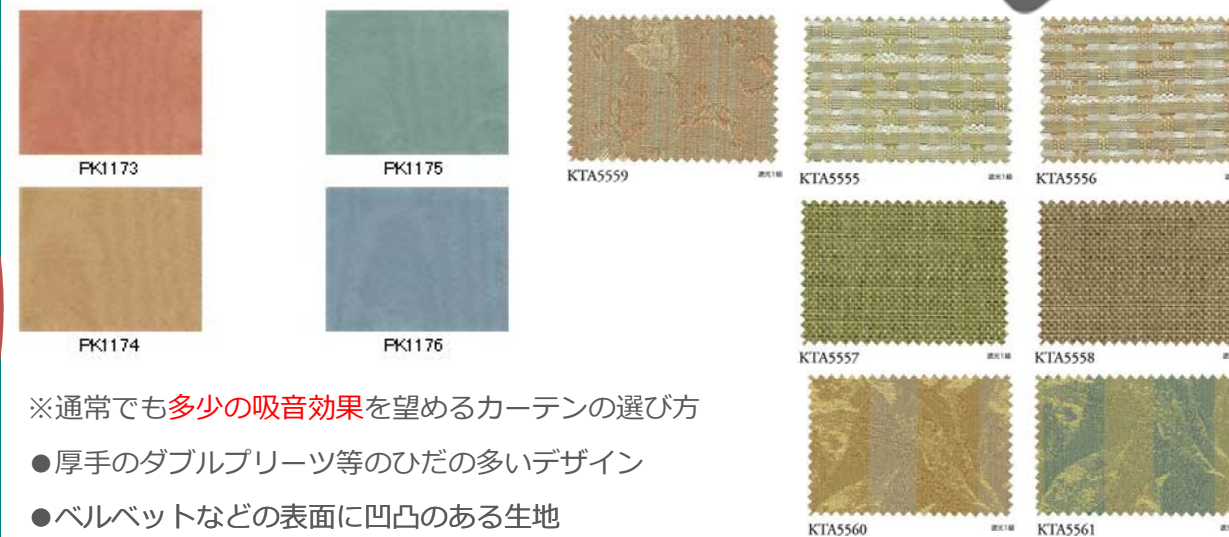
●発泡ポリウレタン樹脂をコーティングした遮音カーペットは

階下へのイス・テーブルを引きずる軽量衝撃音を低減できる

※子供が飛び跳ねるような重量衝撃振動の軽減効果は薄い



+++ 遮音・遮熱カーテンの例 +++



※通常でも**多少の吸音効果**を望めるカーテンの選び方

●厚手のダブルブリーツ等のひだの多いデザイン

●ベルベットなどの表面に凹凸のある生地

●緻密な織の重量のある生地

※カーテン取替もご遠慮なくご相談下さい



●トイレットペーパーケース●

床にこぼした液体や、床のペットの粗相をふき取るのにも適しているトイレットペーパーですが。見た目良くする良く知られた2通りの方法。何れも紙芯を抜き取ったペーパーの中央から使い始めます。

●植木鉢を使う

(定位置での使用向き)



ペーパーがすっぽり隠れるサイズの深さ、直径の鉢を逆さに置いて、水抜き穴からペーパーをくぐらせます。

陶器製の鉢なら勢い良く引張っても安定度抜群

●丸缶(蓋：塩ビ製)を使う

(移動しながら使いやすい)



ミルク缶等の缶蓋に開けた穴からペーパーをくぐらせるとスムーズに取りだせ、持ち歩いてもOK
缶の外側にかわいい千代紙・包装紙・布で巻いておしゃれに変身させましょう

●豆球からLEDへ●

以前のSmile Homeに載せた長寿命で取替手間が激減し電気代もほとんどかからず省エネに役立つLED豆球には1灯式や3灯式があります。(写真は㈱オーム電機製の例)



LED1灯式は豆球より薄暗い
明りを求める人に最適です。



LED3灯式は従来の豆球程度の明るさを好む方にお勧めです。

LED3灯式の表示

●排水柵の掃除●



台所の排水に含まれる脂肪分は排水柵内に溜まります。
庭の排水柵をチェックしてみましょう。脂肪分を固まった状態で除去しやすいこの時期は、柵の掃除に最適です。

●少しお得な話●

多くの人が運転免許証の更新時に交通安全協会費を支払っていますが、会員であれば協賛店で割引サービスを受けられる・交通事故による怪我で一定の基準で見舞金(3万・5万円)が支給される・チャイルドシート無料貸付を受けられる等の特典がある事をご存知でしょうか?

(各県でも同様のサービスが実施されています)

会員証(+運転免許証)を提示するだけで割引サービスなどを受けられる協賛店には店先に下記デザイン表示があります。岡山県下の協賛店など詳しくは更新時に交通安全協会から受け取る小冊子やホームページ(下段URL)でも確認出来ます。

協賛店の目印



笠岡における協賛店のほんの一例

●笠岡自動車学校

大型や普通免許：1万円引き

二輪免許：5千円引き いずれも会員及び同居の親族に限る

※他の特典との重複及びキャンペーン割引中は不可

●小林朱雲堂

++県内協賛店リストURL 仏具・線香・ローソク 1割引



パソコンからは <http://www.anzen-ankyo.jp/>

携帯からは http://www.anzen-ankyo.jp/infomation/mobil_support_01.html



●電話料割引の例●

下記は固定電話からかける時の割引の一例です

◆NTT加入回線の場合

頭に電話会社の識別番号を付けて携帯電話へかけると割引となる

識別番号の例

- ・NTTコミュニケーションズ⇒0033
- ・NTT東日本⇒0036
- ・NTT西日本⇒0039
- ・KDDI⇒0077

◎プラチナライン 申込要

(NTTコミュニケーションズ)

マイラインプラス(市内・県内市外・県外・国際)の4区分全てをNTTコミュニケーションズに登録して申し込むと

- ◎国際電話⇒40%引き
- ◎県外⇒15円/3分
- ◎県内(市内外)⇒8円/3分
- ◎携帯電話向⇒48円/3分

↑0033を付けた場合

◎auまとめトーク 申込要

auケータイと直取電話のメタルプラス等のKDDI固定電話(auおうち電話)のセットでau携帯電話への通話が24時間無料となるサービスもあります。

それぞれの電話会社の割引サービスの条件等、詳細は各電話会社へお問合わせ下さい

◆KDDI直取電話等の場合

◎メタルプラス電話 申込要

NTT回線を使わない電話回線サービスで基本料が安い

- ◎国際電話⇒85%引き
- ◎県外⇒15円/3分
- ◎県内(市内外)⇒8円/3分
- ◎携帯電話向⇒48円/3分