

橋本総業

東雲研修センター
旧みらいエコリフォームセンター

11月号VOL.106

東雲だより2019

木々が赤みをさす季節となりました
季節の変わり目は、我慢しないで
寒さに対応して下さい



日本建築設備診断機構
主催による設備診断セミナーにおいて、ベンカンの
展示台で管内カメラの
実習を行いました

① 10月研修会および見学会報告

② 「ヒートショックとその対策」特集

③ 荒尾先生寄稿「冠水対策①」

④ ラボ紹介「東急コミュニティー技術研修センター」

*みらいエコリフォームセンターは、東雲研修センターに名称が
変わりました

10月研修および見学報告



配管技能講習会



設備診断セミナー



砥石・グラインダー研修



エアコン施工研修

10月研修会、見学会の実績をご報告します

- 10/2 給排水研究会配管技能講習樹脂管
- 10/8 インストール研修/システムバス現調
- 10/11 橋高様東雲見学会
- 10/16 タカムラ様社員UB現調研修
- 10/17 砥石・グラインダー実習
- 10/17 インストール研修/エアコン施工
- 10/28 フランス大使館様見学会
- 10/29 JAFIA設備診断セミナー

ヒートショックとは

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、**心筋梗塞**、**脳梗塞**などの病気が起こります。交通事故による死亡者が約4,000人であったのに対し、ヒートショックでは4倍の16,000人が亡くなっています。そのうち溺死者数は5,000人となっています。

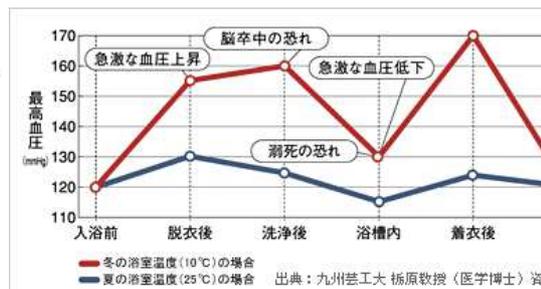
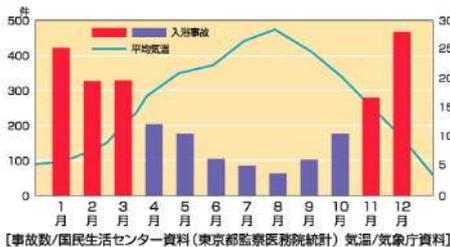
ヒートショック発生経過

ヒートショックは冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入る時などに起こります。リビングから脱衣所に移動した際には、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に体が温まるため、血圧が下降します。特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため、危険が高まります。

影響を受けやすい人

ヒートショックは65歳以上の高齢者、**高血圧**や**糖尿病**などの動脈硬化の基盤がある人、肥満や**睡眠時無呼吸症候群**、**不整脈**の人が影響を受けやすいです。該当する場合は、ヒートショックの対策をして入浴するようにしましょう。また、ご家族の中に該当する高齢者がいる場合は、浴室で倒れている危険もありますので、入浴中はときどき様子を見に行ってください。

■ 浴室内事故と平均気温



ヒートショック対策



ヒートショックの対策

1. 入浴前と入浴後に水分を補給する

入浴すると汗をかき、体内の水分が減って、血液がドロドロになります。その状態では血栓ができやすく血圧が上がると脳梗塞や心筋梗塞になりやすいため、**入浴前と後で水を飲む**ことで、改善されます。

2. 食後1時間以上空けてから入浴する

食後は消化器官に血液が集まり、血圧はやや低くなっています。そこに入浴をするなど血圧を上げる行動をすると、血管内の変動がより大きくなり、ヒートショックを引き起こしやすくなります。

3. お酒を飲むなら入浴後に

飲酒すると、血管が拡張し血圧低下を起こしたり、体の反応も低下して転倒しやすくなります。危険性が高まるので、飲酒後の入浴は避けたいものです。

4. 部屋間の温度差をなくす

脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして暖かくしておくことが最も重要です。

浴室内に暖房器具がなくても、**浴槽にお湯を溜めるときにシャワーを使って**高い位置から浴槽に注いだり、**お湯を張った浴槽のフタを開けておく**などすれば、浴室内は暖まります。

5. ゆっくり温まる

入浴時にはいきなり浴槽に入らず、心臓に遠い**手や足からかけ湯**をするなど、お湯の温度に体を十分に慣らしてから浴槽に入るようにすることで、急激な血圧の変化を防げます。

6. 浴槽の湯温を低めにする

浴槽の湯温が高いと心臓に負担がかかります。**38℃～40℃程度**のぬるめのお湯から入り、熱いお湯を足して徐々に温めるようにしましょう。

7. 他の人が声かけする

入浴中にヒートショックが起きても、他の人がすぐ発見して処置をすれば、溺死にまでは至らないことが多くあります。**家族やヘルパーなどが入浴時に声かけ**をし、安否確認をすることも大切です。

「冠水対策①」

一級建築士 荒尾 博

台風19号では各地で想定外の超豪雨で浸水が相次ぎました。今言えることは最近の地球温暖化の影響が顕在化してきたことを実感し、毎年、想定外の豪雨が起きるものだと考えた方が良くということではないでしょうか

1. 冠水する土地

武田信玄という[信玄堤]が有名ですが、日本に限らず中国などでも皇帝が治水灌漑は、単に防災だけでなく国を豊かにする大きな柱として行われてきました。そんな中で、今回、東京、川崎、横浜に流れる一級河川の多摩川と鶴見川と台風の超豪雨について考えてみたいと思います。

長野県の千曲川の洪水氾濫では、北陸新幹線の車両基地が水没し、浸水した新幹線車両の損害が330億円と報道され注目を集めました。「千曲」はその名の通り千も曲がりのある川という意味もあるかもしれませんが私は千回流れ位置が変わった川と解釈しています。

その意味では多摩川は武蔵野台地を削り、南北にいろいろ蛇行しながら現在の位置にあると言えます。その証拠ではありませんが、国道246号線を渋谷方面から走ると二子多摩川付近で下り坂になります。

また池上本門寺から見ると階段を下った蒲田など低い地域が広がっています。東急目蒲線沿線の多摩川近くに広がる平野は過去多摩川が蛇行しながら出来た土地で豪雨では冠水する可能性を秘めています。



2. ハザードマップ活用

最近起きた主な洪水について、各自治体が発行している洪水ハザードマップを比べるとほぼ想定と実際の地域が重なっていることが驚きを持って報道されています。各自治体は今まで以上に綿密に浸水する地域について調査し検討しています。このことを逆に言えばハザードマップが活かされていないとも言えるのです。

みなさまも一度、お住まいやお勤め先の地域はどうか知っておく必要があります。その上で、どんな対策ができるかを検討しておく必要があります。都道府県区市町村が発行している洪水や高潮、火山噴火などのハザードマップを確認してみることをお勧めします。

今回は、中目黒駅に近い東急コミュニティー技術研修センターに伺いました。

東急コミュニティーのビル・マンション管理の技術スタッフ1600名の研修施設になっています。

電気、空調、給排水、防災など建物管理に重要な4つの設備が連動した施設です。

リアルな研修や訓練ができるため、現場で必要な本当の力が身につけられます。

また、建築環境設備は、最新のものを採用しており、一次エネルギー7.5%を達成し、採択され補助金を受けています。

外断熱、自然換気、採光を取り入れパッシブ&アクティブ手法を取り入れています。

東京都目黒区上目黒3-9-1
世田谷ビジネススクエアタワー



東雲だより11月号”編集後記 ☆ドルチェ☆ — 信州のりんご —

先日、安曇野市の友人宅に遊びに行った時に、地元の野菜や果物が買えるお店に連れて行って貰いました。毎年送って来てくれる長野県のりんごがとっても美味しいので、おみやげに買いたくてね～。楽しみだったんです。

↓充実のりんご試食コーナー

品種がいっぱいあるので悩みます。「試食が出るから色々食べ比べてみるといいよ」と勧められて、試食コーナーに行きました。私の想像とは違って、同じ品種でも作った農家毎の試食があり、メジャーな『サンふじ』だけで5つも食べ比べができました。



農家によって味が違ったので驚きましたね。個人的に『サンふじ』は甘味が強くて歯応えもしっかりあって好きですが、その中でも更に好みの甘さのものが買えたのはとても嬉しかったです。

近年種類も増えているようで、『しなの姫』『名月』『グラニースミス』など、初めてお目に掛かる品種もありました。売り場もお店の半分はりんごなので、あんなにあったら全種類食べてみたくなっちゃいます。シャッキリ瑞々しい信州のりんご、今が旬ですので皆さんも味わって下さいね～

佐藤深雪

橋本総業

東雲研修センター

〒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

お問い合わせは

