

快適で豊かな暮らしを応援

2 February

2026

BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

今月号の
特集

ヒートショックを
防ぐための暮らしの工夫

- ・色の組み合わせで心地よいインテリアにお部屋のカラーコーディネート
- ・5つの違いを見つけよう！
間違い探しクイズ
- ・ターサイと鶏肉のピリ辛ナムル



色の組み合わせで心地よいインテリアに

お部屋の color coordination カラーコーディネート

色には視覚的な心理効果があり、体感温度にも影響するといわれています。冬はオレンジや赤、黄色などの暖色を取り入れることで、あたたかみのある部屋に。とはいえ、居心地のよい空間をつくるためには、配色のバランスや取り入れ方に工夫が必要です。季節に合わせて、お部屋のコーディネートを楽しんでみませんか。



色彩の基本

右の図は、一般的に純色と呼ばれる12色とその中間色でできた「色相環」というカラーチャートです。図中のそれぞれ対角線に位置する色同士を「反対色」、隣り合う色を「類似色」、同じ色の濃淡を「同系色」と呼びます。また、色の明るさのことを「明度」といい、鮮やかさを「彩度」と呼びます。色が白に近くなるほど明度は高くなり、黒に近くなれば明度は低くなります。彩度が高ければ派手に見えますし、彩度が低いと地味な印象になります。この明度と彩度を組み合わせたものが「トーン」です。



配色のPoint

失敗が少ない組み合わせは、類似色による組み合わせです。カーテンや床など比較的面积の広いところには薄い色を、ポイントとなる家具や小物を濃いめの色にするなどアクセントをつけるのがコツ。反対色を組み合わせる場合は、トーンを統一するのがポイント。どちらかの色をベースにして、もう一方はアクセントカラーにするとまとまりやすくなります。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ



下の2枚の写真には、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？



チョコレート編

FIND THE DIFFERENCE

間違い探しの答えは裏面へ



ヒートショック

を防ぐための

暮らしの工夫

一年でもっとも気温が低いこの時期は、体調の変化にも注意が必要です。寒暖差による自律神経の乱れや感染症のほか、ヒートショックによる事故も冬場に多く発生しています。そこで今回はヒートショックの危険性、そして事故を防ぐための住まいの工夫や対策を考えたいと思います。

ヒートショックとは？

急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、体に強い負担がかかることでめまいや立ちくらみが起きたり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞といった症状が引き起こされたりすることがあります。これがヒートショックです。冬場の浴室などで発生することが多く、高齢者や血圧が不安定な人、生活習慣病の持病がある人などは、特にリスクが高いといわれています。

どんな時、どんな場所で起こる？

浴室や脱衣所は要注意

入浴のために衣類を脱ぐと、寒さによって血管が一気に収縮し、血圧は急上昇します。さらに、温かい浴槽に浸かると今度は血管が広がり、急激に血圧が低下します。このように血圧が激しく上下することによって、一時的な貧血状態や一過性の意識障害などが起こることがあります。また、場合によっては、命にかかわるような重篤な症状を引き起こすおそれもあります。

トイレに潜むリスク

浴室と並んでヒートショックの危険性が高いのがトイレです。北側に設置されている家も多く、暖房設備がない場合も少なくありません。特に夜中や早朝のトイレはリスクが高い傾向にあります。また、トイレでお腹に力を入れることで血圧が上昇します。立ち上がる時はゆっくり動作することを心がけましょう。

外出時も気をつけて

寒暖差のある場所では、ちょっとした移動でも油断は禁物です。暖かい部屋にいる時ほど、外出時の防寒対策をしっかり行いましょう。首周りには温度変化の影響を受けやすい太い血管が通っているため、外に出る時にはマフラーやタートルネックの服などで首元を中心に温めるようにしましょう。

ヒートショックを防ぐための対策

部屋間の温度差を少なくする

温度差が大きい浴室やトイレ、廊下には暖房器具を設置するのがおすすめです。また、リフォームなどの際には、窓や壁など住まいの断熱性能を高めておくことでヒートショックの予防につながります。



入浴時に気をつけること

入浴時は重大な事故につながる可能性もあるため、適切な対策をして普段から予防に心がけましょう。

- 脱衣所や浴室に暖房器具などを設置して部屋を暖めましょう
- 寒い日は、比較的気温の高い日中に入浴するのがおすすめです
- 入浴前後など、こまめな水分補給を心がけましょう
- お湯の温度は41℃以下、入浴時間は10分以内を目安にしましょう

- 血圧が急激に変化するおそれがあるので、浴槽に浸かる前にはかけ湯をし、浴槽から出る時はゆっくりと
- 食後や飲酒後は血圧が下がるため、その前に入浴するか、時間を置いて入浴するようにしましょう
- 高齢者は特にリスクが高いため、これらの注意点を守ったうえで、家族による見守りも必要です

もしも、めまいや立ちくらみを感じたら

浴槽の中でめまいや立ちくらみを感じた時は、急に立ち上がりずゆっくりと。そのまま栓を抜いてお湯を流しておく大きな事故の防止につながります。症状が重い場合には助けを呼び、迷わず救急車の要請を。

ターサイと鶏肉の ヒリ辛ナムル

ターサイとあっさり鶏むね肉でヘルシー&ウマ辛の一品。
ちょっとした小鉢にもおススメです。

材料 4人分

ターサイ 1株
鶏むね肉 1/2枚
塩コショウ 少々
人参 中1/4本

A 鶏ガラスープの素 小さじ1
ラー油 大さじ1/2
ゴマ油 小さじ1
万能醤油(※) 大さじ1
いりごま(白) 大さじ1/2

※万能醤油

醤油:みりん=1:1+昆布を瓶に入れて1晩寝かせたもの
昆布は出来上がり500ccに対して5cm×10cmが目安

作り方

- 1 ターサイは水で洗いさっと塩茹で(塩は分量外)した後、冷水にさらし、水分を切って食べやすい大きさに切る。人参は3cmほどの長さの千切りにし、ひとつまみの塩をふりかけて5分ほど置き、しんなりしたら水分を絞っておく。
- 2 鶏むね肉の両面に塩コショウで下味をつけ、沸騰した湯に入れ弱火にして5分火にかける。その後、蓋をして鶏肉の中まで火が通るように10分ほど置き、食べやすい大きさに裂いておく。
- 3 Aをすべてボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 3に1と2を加えて、さらに混ぜ合わせる。
*塩ゆでの塩の分量はお湯2ℓに対して小さじ1程度が目安



ターサイのおはなし

旬

ターサイの旬は12月から2月。寒くなりターサイに霜が降りると甘みが増すので美味しくなります。寒い時期のターサイは地面に広がるように育ちます。葉の部分が多く甘みも強くおいしいです。

食べ方

お浸しや炒め物で食べるのが一般的ですが、クセやえぐみがないため生でもおいしく食べることができる万能野菜です。

効能

体内でビタミンAに変わり、髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持に効果があるといわれます。炒め物など、油と一緒に摂取するとより吸収力がアップします。



間違い探しの答え

①下中央のチョコ ②右上のチョコの色 ③右のチョコの上のナッツ ④左上のチョコの大きさ ⑤左中央のチョコの模様の色

アーキテックデザイン

検索

<https://architec-design-resort.jp/>

