



## ☀️😊 断熱と健康 ～暖かく過ごすことの意味～ 😊

令和6年1月15日発行

看護局

最近、国土交通省が「断熱改修等による居住者の健康への影響調査」を行い、断熱によって健康上のメリットが得られることが明らかになってきています。

- 断熱による効果：
- ①室温の上昇
  - ②部屋間の温度差の改善
  - ③床近傍室温の上昇



### 健康効果

- ☆ **血圧の改善**：寒い場所では、身体が熱を逃がさないように血管を収縮させ、血液の通り道が狭くなり血圧が上昇します。特に高齢者が寒い環境で過ごすると血圧の上昇率は非常に高くなります。冬季は心疾患や脳血管疾患の発生率が高いのもその影響です。
- ☆ **コレステロール値の異常の改善**：室温が18℃を下回る家に住む人は総コレステロール値・LDLコレステロール値が上昇します。室温は生活のリズムや活気が大きく影響すると言われています。
- ☆ **不整脈の減少**：高血圧の影響で心臓に負担がかかり、不整脈の出現が高まります。
- ☆ **頻尿の改善**：膀胱の筋肉の動きが過剰になり、尿意切迫感・夜間頻尿・切迫性失禁といった症状が出現します。就寝前の室温が12℃未満の家に住んでいる人と18℃以上の人を比較すると、寒い家に住んでいる人は1.6倍上記の症状になりやすいと言われています。

### 質の良い断熱を行うためにできること

窓から逃げる熱は58%！断熱ガラスにすることで、省エネになる

窓の内側にもうひとつ窓枠を設置（二重窓）することで防音・防犯・結露対策に

窓用断熱シートやプラスチックダンボールを貼る（安価で利便性がある）

隙間テープを貼る

カーテンを断熱性の高いものへ変えるとよいが結露ができるためガラスとカーテンの間に結露防止シートなどを吊るとよい



賃貸住宅などで自由に対策ができない場合、断熱ボードを置く