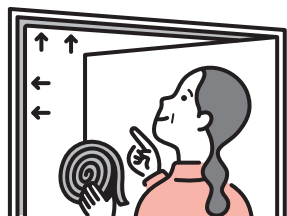


冬を快適に過ごすためのヒント



- カーテンを開けて日光を部屋に採り入れる
- 日が落ちたらカーテンを閉めて部屋に熱を閉じ込める



- ドアや窓の周りのすき間風を塞ぐ
※暖房の熱の20%はすき間風で失われます



早めに
スイッチオン

- 浴室・脱衣所・寝室を暖める
- 暖房のスイッチを早めに入れる

コラム～日本の家はなぜ寒い？～

家全体を暖めることが一般的な欧米では、冬の平均室温は18℃を超えていることが多いようです。一方で、使っている部屋だけを暖房することが多い日本では、90%以上の世帯で冬の平均室温が18℃を下回っているという報告があります。

なぜ日本の家は寒いのでしょうか？それは寒い家は危険だという認識が海外と比べて低いためかもしれません。冬になると死亡者数が増加するため、アメリカやイギリスでは冬の室内温度に対する取り組みが積極的に行われています。

Indoor Air. 2020;30(6):1317-1328

日本の家の冬の平均室温(2019年調査)は
居間16.8℃、
脱衣所13.0℃、
寝室12.8℃
でした。

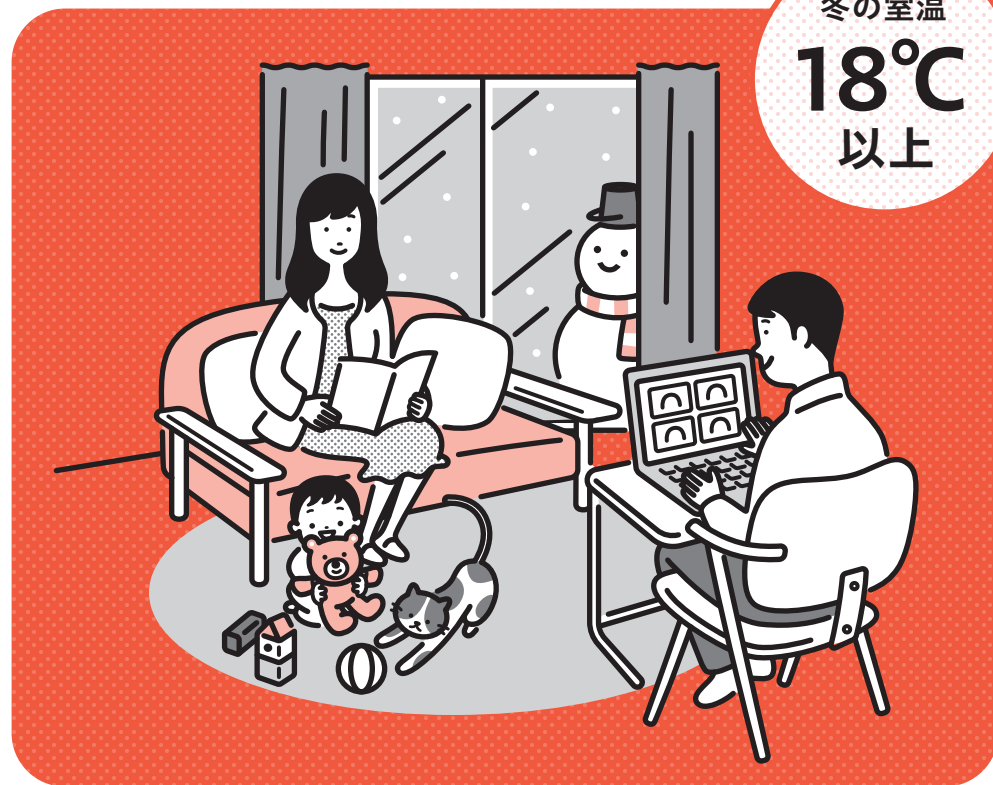


冬の室温は18℃以上が WHO(世界保健機関)で推奨されています 部屋を暖かくして過ごしましょう

室温を見直すチェックシートつき

冬の室温

18℃
以上



監修者
関西福祉科学大学 健康福祉学部
福祉栄養学科教授
東 賢一先生

部屋の温度が低いと？

血圧が上昇します

問題 室温が低下すると血圧が上昇するのはどの世代？

- A. 20~40歳代
- B. 高齢者
- C. どの世代でも

答えはCです

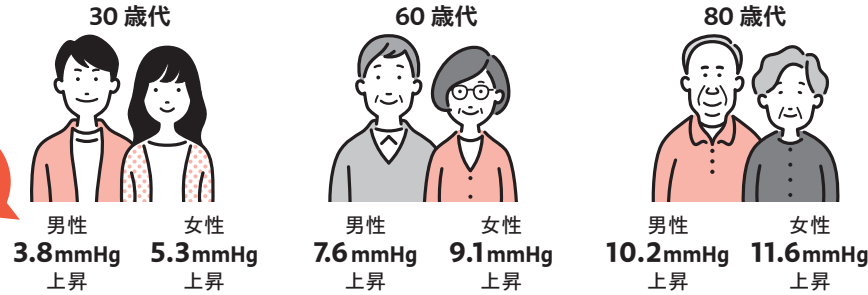
どの世代でも室温が低下すると血圧が上昇します。とくに高齢女性で大きな上昇がみられます。



室内温度が 20℃ から 10℃ に下がると...

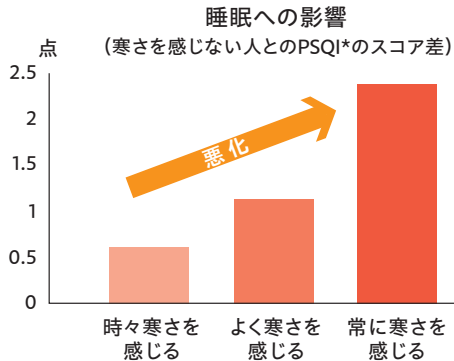
日本の研究

朝の血圧が



睡眠の質が悪くなります

日本の研究



日本の研究では、寝室で寒さを感じる人は睡眠の質が低いことが報告されています。



*PSQIは睡眠障害の程度を点数で評価する方法です。PSQIスコアが高いと、睡眠の質が低い、もしくは睡眠障害がある可能性が高いことを意味します。



室温見直しチェックシート

WHO (世界保健機関)では、室温を **18℃** 以上に保つことを推奨しています

暖かさ、寒さについて、どう感じていますか？
また、あなたの部屋は18℃以上に保たれていますか？



居間	← 暖かい やや暖かい どちらでもない やや寒い 寒い →	℃
寝室	← 暖かい やや暖かい どちらでもない やや寒い 寒い →	℃
トイレ	← 暖かい やや暖かい どちらでもない やや寒い 寒い →	℃
脱衣所	← 暖かい やや暖かい どちらでもない やや寒い 寒い →	℃
浴室	← 暖かい やや暖かい どちらでもない やや寒い 寒い →	℃

生活シーンに合わせて、室温を細かくチェック

起床時は？

居間	℃	寝室	℃	トイレ	℃
----	---	----	---	-----	---

入浴時は？

脱衣所	℃	浴室	℃
-----	---	----	---

就寝前は？

居間	℃
寝室	℃

