

室内温度もほぼほに

つぼうち推拿整体
2022 12月号

室温が低いと



電気代の3割値上げ発表、灯油代の高騰で暖房代の節約を考えている方も多いと思います。ただ、室温が低ければ低いほど健康への影響が大きいといわれています。

21℃	推奨温度
18℃	許容温度
16℃未満	呼吸器系疾患に影響あり
9~12℃	血圧上昇、心臓血管疾患リスク
5℃	低体温症を起すリスク

イギリス保健省 年次報告書 2010.3より

本的人権の侵害にあたり、過度な寒さは基本的許容温度の18℃を下回る賃貸住宅には改修、閉鎖、解体命令が下る。は保険料も高い。寒い家に住んで、社会全体のリスクと促している。え？？うちには冬場、もっと寒い

よ！という方、北海道の冬季在宅中の平均居間室温をご存じですか？

慶應義塾大学の伊香賀俊治教授の研究によると、北海道で約20℃、鳥取県で15.6℃、香川県で13.1℃と、寒い地域ほど室温は高めなのです。

また、就寝中の寝室の室温が低いと、体表は布団で温かくても、呼吸で体内の温度が下がり、低体温になる。起床時の血圧も高くなる、コレステロール値も高くなる、脳の健康状態も悪くなる。トイレが近くなり、睡眠の質が低下、トイシレに行く途中の転倒リスク、心筋梗塞、脳卒中などヒートショックのリスクで、冬期死亡率増加率は島根県は北海道の1.7倍にもなります。怖いですね！

ヒートショックが起きてしまったら

- めまい・立ちくらみがした場合
ゆくりその場で座る。
その後の動作もゆくりする。
40才以下のお風呂のぼせは手首に
水をかけると治まります。
しばらくしても治まらなければ救急車を呼ぶ。
- 嘔吐した場合
横向きに寝る。
介助者がいて、のどに何か詰まらせて
いけば指でかき出す。
嘔吐が治まらなければ脳卒中の疑い
があるのですぐに救急車を呼ぶ。
- 締めつけられるような胸の痛みがある場合
救急車をすぐ呼んで安静にする。
- 浴槽の中で溺れかけた場合
・水面の上に顔を出す。
・お風呂の栓を抜く。できればタオルなどで
身体を包む。
- 特に周囲に危険なものがないければ、倒れている人
を発見したら声かけだけにし、動かさずに救急車
を呼ぶ。

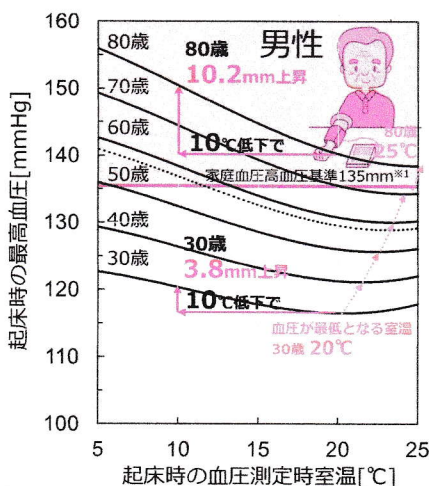
「学研・健康ねと引用

部屋を温めよう

住宅事情により寒い環境を変えるのは難しい...
そうすると工夫が必要ですね。

- なるべくコタツはやめる
足元を温めるのは良いことですが、コタツに
一度入ると動くのがおっくうになりがちで
運動不足にもなります。コタツよりは
ホットカーペットをおすすめします。
但し、乳幼児や高齢者は温度管理も十分に。
- エアコンのタイマー運転を上手に利用する
台所などは火を使うので油断しがちですが、
足元の冷えは全身を冷やします。
早朝に使う場所でエアコンがあれば、なるべく
稼働させましょう。
- 入浴時間は41℃以下10分以内
浴室暖房がなければ、浴室全体にお湯を
かけたり、風呂ふたを開けて浴室の室温を
上げておきます。
高齢者は温泉施設やサービスで入浴するようにし、
寒ければ足湯バケツで足湯ができるといいですね。

高齢者と女性ほど暖かく



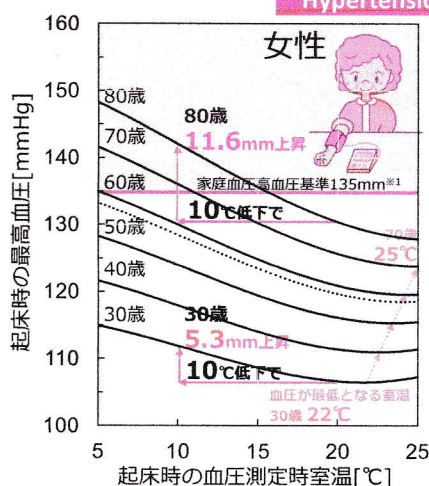
※1: JSH2014 (日本高血圧学会: 高血圧治療ガイドライン2014)

※2: その他の変数は、本調査で得られた平均的な男性または女性のデータをモデルに投入

野菜(よく食べる)、運動(なし)、喫煙(なし)、飲酒(男性: 毎日/女性: ほとんど飲まない)、降圧剤(なし)、BMI/塩分チェック得点/睡眠の質/睡眠時間/前夜の飲酒有無(男女それぞれ調査対象者の平均値を投入)、外気温/居間室温差(全調査対象者の平均値を投入)

出典: Umishio W, Ikaga T, Kario K, Fujino Y, Hoshi T, Ando S, Suzuki M, Yoshimura T, Yoshino H, Murakami S; on behalf of the SWH Survey Group. Cross-Sectional Analysis of the Relationship Between Home Blood Pressure and Indoor Temperature in Winter, A Nationwide Smart Wellness Housing Survey in Japan Hypertension 2019; 74(4):756-766

2. 家庭血圧 Hypertension



BBC ニュース ジャパンによると

室温を21℃から10℃まで30分間下げると

- ・脳への血流が
20%低下
- ・呼吸の回数が
1分9回から12回に
- ・中心体温は
37℃で一定
- ・末端表面温度
平均2℃低下
- ・最高血圧と最低血圧
平均血圧は
99mmHgから
110mmHgに上昇
- ・心拍数は
1分55回から
1分65回に上昇
- ・体は通常より9%
炭水化物を燃焼
認知バズル 21℃で75秒
10℃で95秒
で完成
- ・ウールなど登山のような保温性のある衣服
- ・手袋・温かい靴下・毛糸の帽子を着用
- ・動き回る といいたそうぞす