



数字でみる「ココが変だよ!!」日本の家

寒すぎる家

冬の寒さが本格的になる時期に、たびたび話題となるのが突然死を招く可能性がある「ヒートショック」です。その他にも寒い家で住むと健康を損なうリスクが高くなること、国の調査でも明らかになっています。

日本の冬は寒すぎる

(2019年1月の平均気温)

東京

5.6℃



ロンドン

4.9℃

ポートランド(アメリカ)

6.2℃

ヒートショックが原因と考えられる高齢者の不慮の事故の発生状況

(出典：消費者庁 / 2018年高齢者の不慮の事故の発生状況)

不慮の溺死及び溺水

7,088人



交通事故

2,646人

高齢者の溺死等の原因の主な理由として「ヒートショック」があります。これは寒い時期に暖かい部屋と寒い部屋を行き来したときの急激な寒暖差によって血圧が変動することで、心筋梗塞、脳卒中などを発症したり、意識を失ったりすることをいいます。ヒートショックは入浴時に発生することが多く、冬場、暖かい居間から寒い脱衣所、そして熱い湯船に浸かると、血圧が急激に上下動します。その結果、入浴中に心筋梗塞、脳卒中を発症し意識を失い溺れたりするのです。

寒い家に住む人が夜間頻尿になる割合

(出典：厚生労働省 / 断熱改修等による居住者の健康への影響調査 中間報告 (第3回))

就寝前の室温が12℃未満の家に住む人は18℃以上の暖かい家に住む人に比べて、夜間頻尿(過活動膀胱)になる割合

1.6倍

夜間頻尿によって、睡眠の質の低下や、夜間に寒く、暗い中でトイレに行く途中で転倒、循環器系疾患の発生確率が高くなるとされる。

イギリス保険省 冬期の室温指針

出典：イギリス / 英国保険省イングランド公衆衛生庁「イングランド防寒計画」

21℃

健康を守るための推奨温度

18℃

健康を守る許容温度

16℃未満

呼吸器系疾患のリスク

12℃以下



心臓・血管疾患のリスク

5℃

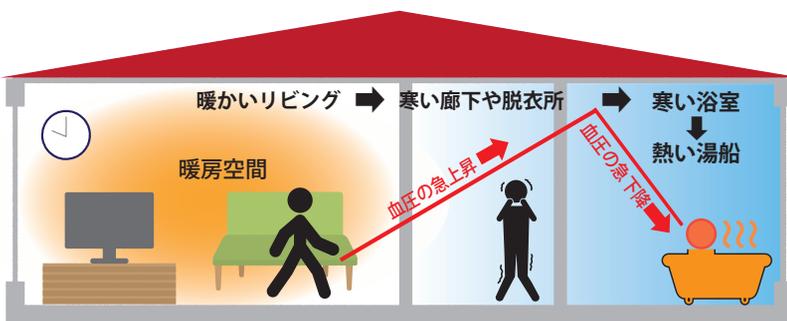
低体温症を起こすハイリスク



寒い家が健康に悪い影響を与えることは国も認めています。

寒い時期、リビングなど生活の中心になる場所は暖房で暖めるものの、脱衣所や浴室、トイレは寒いまま、という家庭も多いのではないのでしょうか? こうした家の中で生じる温度差は、ヒートショックなど様々な健康リスクの危険性を高めてしまいます。

国土交通省が行っている「断熱改修等による居住者の健康への影響調査」では、部屋間の温度差が大きい住宅に住む人は血圧が高く、また就寝前の室温が低い住宅ほど、夜間頻尿(過活動膀胱)の症状を有する人が多いという結果が出ています。



ヒートショックは部屋間の温度差が大きい住宅で起こりやすい

夜間頻尿によって睡眠の質が下がり、夜中から明け方にかけて室温が下がる頃、トイレに行くときに暖かい布団の中から、寒い廊下、トイレに行くときにも血圧が激しく上下し、様々な疾患の原因になる可能性があります。朝まで暖かさを保つためには、家全体が暖かくなるように断熱性能を高め、暖めた空気が出ていかにないように気密性能を高め、隙間を小さくすることが大事になります。

寒い家は「百害あって一利なし」なのです。