



家づくり読本

健康な住まいと健康な暮らし

夏も冬も快適に！ヒートショックに負けないおはなし

2020 改訂版

有限会社 空間舎

①ヒートショックって何？

『ヒートショック』

暖かい部屋から寒い部屋への移動等による急激な温度の変化によって
血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害。



*どんな症状

失神・心筋梗塞・脳梗塞・不整脈を起こすことがある

*どんな場所が危険

脱衣所・浴室・トイレ・廊下等

*どんな人が危険

- ・ 高齢者
- ・ 血圧や心臓に疾患のある人
- ・ 糖尿病や動脈硬化を患っている人
- ・ 熱い湯や一番風呂を好む人
- ・ 夜中や早朝に入浴する人
- ・ 飲酒後に入浴する習慣のある人

夏は

- ・ 家⇄外の出入りのとき
- ・ 冷房をつけていない廊下や台所から冷房のよくきいた部屋への移動 等

等

ヒートショックによる死者は年間1万7000人！



この数字は交通事故死の4倍

このうち8割が高齢者

外気温が低くなる

11～3月が最もキケン！

②冷えと健康の関係性

『冷え性』と『冷え症』は違います！

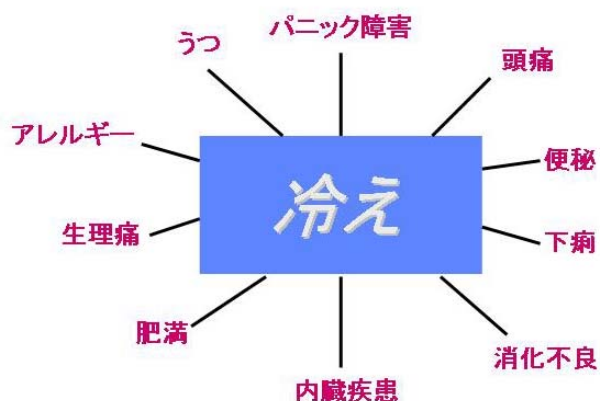
西洋医学では

「体のほかの部分には全く冷えを感じないのに、手足や腰・背中・膝など特定の部位だけが特に冷たく感じるもの」
検査をしても特に異常が認められない。つまり病気としての「冷え症」ではなく「冷え性」とされ、主に体質のことをいう。

東洋医学では

「冷えは体の不調を知らせるシグナル」冷えが体にたまると病的変化を起こすので「冷え症」つまり病として考えられている。

冷えは万病のもと…？！



※体温が1℃下がると免疫力は37%低下してしまう

※現代人の2人に1人がなると言われている癌も冷えが原因だとする研究も進んでいる

※身体の病はもちろん精神的な病にも冷えが大きく関係している

☆少しの工夫でヒートショックも冷えも防げる

◎入浴

シャワーだけで済ますと体の表面しか温まらない。湯船につかることにより温められた血液は流れが良くなり全身に巡って体全体が温められる。また、首まで湯につかることで下半身に水圧がかかりむくみが改善されたり、体が温まると免疫力が上がるので病気予防にもつながる。

入浴する際はあらかじめ浴槽のふたを開けておいたり、高い位置からシャワーを出しておくなどして浴室を温めておきましょう。お湯の温度は38～41℃に設定、手や足からかけ湯をして、足からゆっくり湯船に入ることがポイント。

◎食事

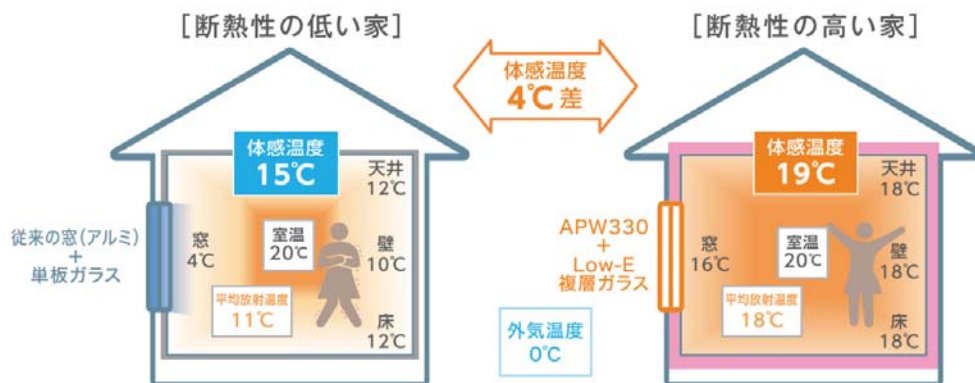
一般的にネギ・しょうが・ニンニクなどの薬味をはじめとして寒い、涼しい土地や気候にとれる食材が良いとされる。逆に、科学的に精製されて色が白いもの（砂糖や小麦等）や暑い、暖かい土地や気候にとれる食材のほか、やわらかくて水分の多い食材は体を冷やすといわれている。また、塩辛いものは冷え性には効きますが、取りすぎると高血圧等になりヒートショックを起こす原因となりますし、食後すぐの入浴もヒートショックのリスクが高まります。

◎住宅

暖房は全室で行うようにし、表面だけを温める暖房器具はなるべく使わない。窓下には、冷えや結露防止の効果があるウィンドウラジエーター等を設置する。

断熱性の優れた家は、体感温度もアップする！

同じ室温でも断熱性の異なる部屋では「体感温度」に差が出ることをご存知でしょうか。人間の体は空気の温度だけでなく、床や壁・天井からの「放射熱」も感じ取ります。この温度を「平均放射温度」といい、人間が感じる「体感温度」に影響をあたえるため、差が生じるのです。



※「平成25年省エネルギー基準に準拠した算定・判断の方法及び解説II 住宅」標準住戸のプランにおける例で、AE-Sim/Heatによる当社の計算結果より。

人間が感じる体感温度は以下の算出式で求めることができます。

$$\text{体感温度} = \frac{\text{室温} + \text{平均放射温度}}{2}$$

※平均放射温度とは、室内の測定位置に関係なく一定と考えた場合、天井・壁・窓・床等の全ての表面温度を面積比率等を考慮し平均した温度のこと。

※体を芯から温めることで、病気の予防や心の健康に大きく影響が出る

※日頃の暮らしのちょっとした工夫で健康で快適な生活を送ることができる

夏もコワイヒートショック！！

ヒートショックが起こるのは、なにも冬だけではありません。
夏場、暑い外から冷房のきいている部屋に入った時や、逆に冷房のきき過ぎた部屋から炎天下に出たときでも起こります。
会津は盆地特有の異様な暑さゆえ、冷房のきいた場所も多いので熱中症同様に注意したいですね。

☆夏の冷えでおこる『クーラー病』とは？

誰もが1度は経験がある“夏バテ”・・・夏の盛りを過ぎた頃にやってくる全身の疲労感、無気力、食欲不振などの症状に加え、8月の下旬になると急に朝晩が涼しくなり風邪を引いてしまうこともあります。
この夏バテに大きくかかわっているのが「クーラー病」です。
これは長時間クーラーのかかった部屋にいたり、クーラーのきいた部屋と暑い室外を往復することで自律神経のバランスが崩れ血液の流れやホルモンバランスの異常をきたす病気のことです。
本来人間は少ない温度変化であれば体が環境変化に適応できます。
温度でいえば5℃までの変化であれば体は適応し、温度調整機能が正常に働きます。気温が高くなれば人は汗をかいて体温を調整するのですが、エアコンが普及した現在では日常的に汗をかいて体温調整をするということが少なくなりました。クーラーに慣れてしまうと自分で体温調整する能力が低下してしまうのです。結果、クーラー病になり夏バテになりやすい体になってしまうのです。

☆家の中での熱中症

クーラー病とともに怖いのが家の中での熱中症です。
熱中症というと炎天下の屋外というイメージが強いものですが、室内で熱中症を発症して救急搬送される人は決して少なくありません。
たとえ炎天下でなくても、蒸し暑くて風通しが悪く高温・多湿の状態が続くと室内でも熱中症になってしまいます。
一般的に室温が30℃以上、湿度が60%を超えると熱中症が起こりやすくなると言われています。
最近は節電の傾向にあるため、クーラーの使用を控える家庭も多いようですが適正な温度設定（28℃前後）にし、こまめな水分補給を心がけることが大切です。
台所は調理によって室温が上がりやすいため、換気扇を回し空気の流れを作るようにしましょう。また、日当たりの良い部屋では遮光カーテンを使ったり、風通しを良くするために家具の配置を見直すことも有効です。

就寝の際は、吸水性の良いパジャマや布団で寝る事で質の良い睡眠が取れるようになります。

家の中での熱中症は、年齢や場所にかかわらず発症のリスクが高いため家族みんなで回避する工夫が必要です。

夏を快適に健康に過ごすポイント

◎食事

暑いからといって、冷たいものばかりを食べてしまうと胃腸の体温が低下して働きが鈍くなることから食欲不振になったり、お腹を下して下痢になってしまいます。体力が低下すると免疫力も下がり夏バテになったり、夏風邪が長引いてしまうこともあります。

食事内容が偏り、栄養バランスが崩れないよう工夫が必要です。

- ◆エネルギーになるものをしっかり食べる（肉・魚・米など）
- ◆薬味や酢をうまく利用し、食欲増進をはかる
- ◆冷たい麺を食べるときは具材を多くしたり、副菜を添える
（冷やし中華→具の種類を増やす。酸味を利かせるなどの工夫も）
（そうめん→天ぷらや豚の冷しゃぶ等を添えて多くの栄養素をとる）
- ◆冷たいものはなるべく野菜や果物でとる

◎冷房

設定温度 28℃…少し暑いと感じるくらいが体にとって負担が少なくクーラー病の予防につながります。

冷たい風が体にあたり続けると、体の表面の熱が奪われ、体が疲れて夏バテの原因にもなってしまいますので注意しましょう。

また、寝るときは少し体温が下がるので、寝始めにちょっと暑いと感じるくらいの温度に設定して、オフタイマーをセットしましょう。

直接体を冷やさないように、風は天井に向けるなどの工夫をします。

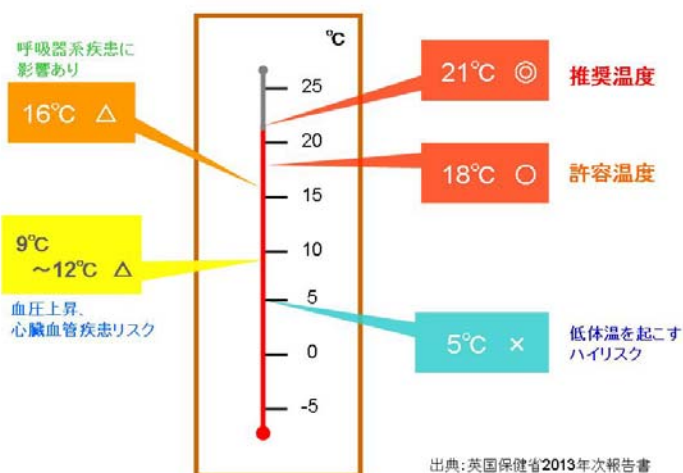
快適に過ごすための冷房も、使い方を間違えると体調不調を引き起こしてしまいます。家の中を冷やし過ぎないように正しく使いましょう。

◎入浴

暑いからと、ついシャワーで済ませてしまいがちですが、ぬるめのお湯につかることで副交感神経が活発になり、リラックス効果が得られぐっすり眠る事ができます。38℃～40℃のお湯に20～30分つくと血管が広がり全身の血液循環が活発になると同時に、汗をかくことで体内の老廃物が体外に排出されます。クーラーで体が冷え、足がむくんだり体がだるい時こそ、きちんとお湯につかる習慣をつけましょう。

③健康に暮らすための温度

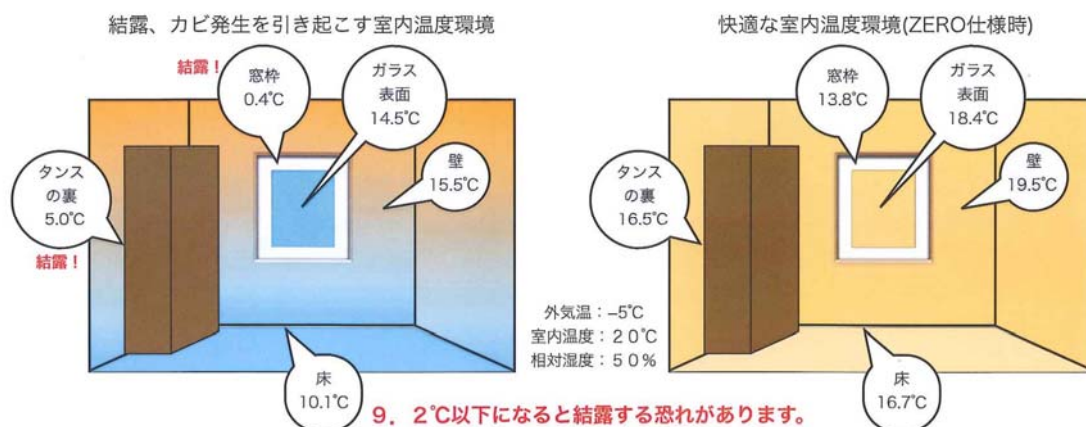
寒い住まいは、健康悪化のリスクが高くなります！



日本の住宅は夏の室温が30°C近くになったり冬の室温が10°C以下になる場合も多く、**室温を考えた温度設計**が求められます！

ちなみに…

一定条件下のもとでは**9.2°C以下**になると**結露**する恐れがあります



結露が発生すると、ガラスに触れて濡れたカーテンや窓枠等にたまった水分がホコリを吸着して汚れやカビ、ダニの温床になりアレルギーやその他の疾患の原因に…

室内の**相対湿度**を

40~60% にすることで

カビやウィルスが生き延びること

ができない環境になります



④ずっと健康で快適な家をつくるために

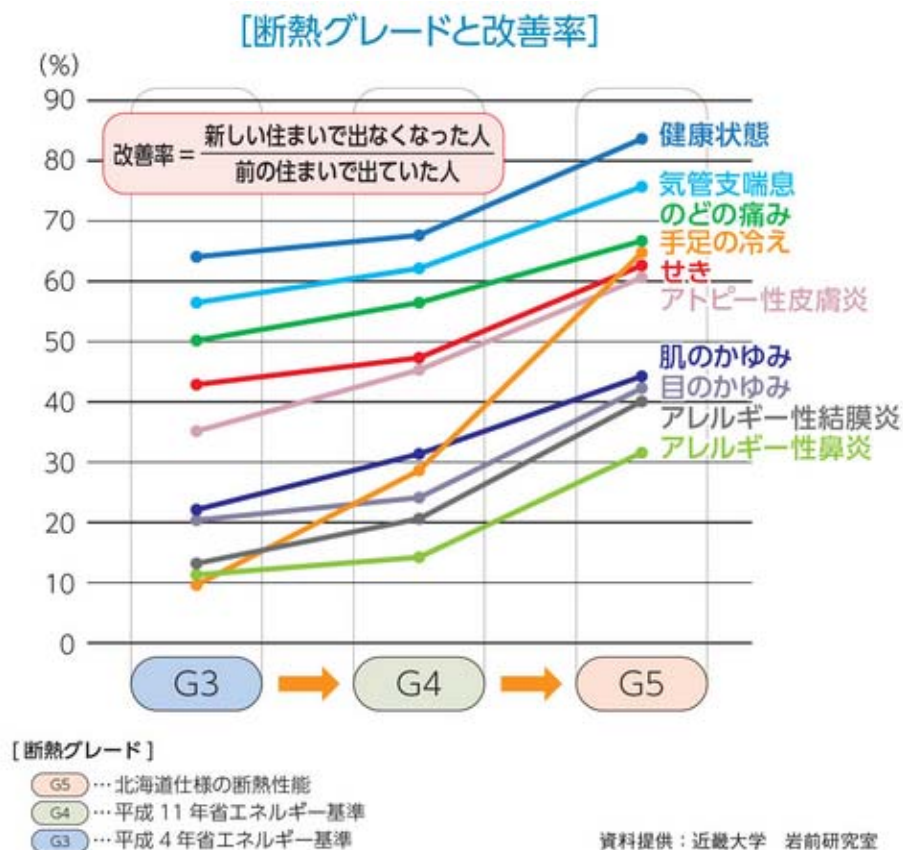
『温度のバリアフリー』

住宅内の温度を均一に保つ。つまり、**部屋間の温度差をなくす**

- ・ 床～天井の温度差 約 2℃
- ・ 各部屋間の温度差 約 3℃

☆気になる症状も温度のバリアフリーで改善？

高断熱住宅に転居した多くの人が健康面での変化を感じています。室内温度が一定になることで基本的な体力が失われにくくなり、病気の発生率が低くなったと考えられます。温度のバリアフリーは高齢者だけでなく、小さなお子様や女性にとっても健康な暮らしの絶対条件といえます。



☆温度のバリアフリーを適えるために

◎賢く暖房を選ぶ→温水パネルヒーターに勝るものはナシ

- ・ ふく射熱で家中ムラなく暖めるので、陽だまりにしているような心地よい暖かさ
- ・ 温風暖房とは異なり塵やホコリを舞い上げず、目や肌の乾燥トラブルもない
- ・ パネルの表面温度は約 30~40℃なので、うっかり触れてもやけどの心配がない
- ・ 温水を使用するので、火事の心配もない

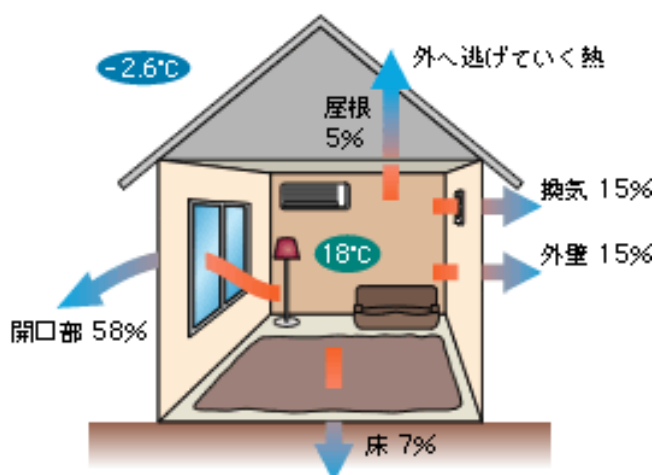


※お部屋の雰囲気やインテリアのイメージに合わせてパネルの色をコーディネート！

◎断熱をしっかり→窓はとても重要

一般住宅において、熱の出入りが最も多いのは屋根や外壁よりも窓やドアなどの開口部。冬の暖房時に家から逃げる熱のうち開口部を通るものは約半分。少ないエネルギーで効率よく部屋全体を暖めるためには、開口部の断熱性を高めることが重要。

■冬の暖房時の熱が
開口部から流失する割合 58%



※断熱性の高い樹脂や木製窓にすることで、熱の出入りを減らし家の中の温度が保たれる

◎空間舎が提案するエコクールライフ→冷水涼房パネル

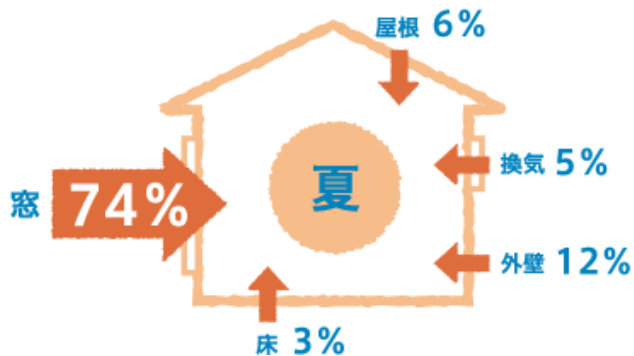
- ・まるで木かげのような、清涼な空間を生み出します
- ・除湿とともに室内にヒンヤリとした心地よい空気をつくります
- ・自然環境に近い身体にやさしい冷房です
- ・風がないので、女性や小さなお子様・ご高齢の方にも体に負担がなく快適です



◎夏の暮らしにも断熱をしっかり

夏の住まいに流入する熱の約70%は、窓や玄関などの開口部から。だからこそ、窓の遮熱性・断熱性を高めることが大切です。断熱性能が高い窓はエアコンの効き目も良く、さらに複層ガラスを選べば日差しを遮り室内温度の上昇もおさえられます。

外気温 33.4℃・室温 27℃の場合



※断熱性の高い樹脂や木製窓にすることで、熱の出入りを減らし夏でも家の中の温度が快適になる