

冬は室内を暖かくして過ごそう

1年で1番寒い時期は、1月末～2月上旬と言われています。

皆さんの家の室内温度は何度でしょうか？特に、昔の家屋では断熱性能が低く、エアコンを付けていても足下からの冷えが強く体感温度も大幅に低くなりがちです。「家の寒さ」による健康被害が出ないように、

WHO（世界保健機関）は室内の温度を18℃以上にするよう強く勧告しています



室温18℃が分岐点

【室温が18℃未満の場合】

自分では寒さを感じていなくても、血流や血管に影響が出ると言われています。

◎脳卒中・心臓病・くも膜下出血・ぜんそく・肺炎など病気の危険性のリスクがアップ。

死亡するリスクも高まると言われています。

◎10度の気温の低下で、血圧が10上昇するとされています

◎寒いと睡眠が浅くなり睡眠不足に

◎寒いと動きたくない→足腰が弱る→転倒・ケガのリスクがアップ

※高齢者や子供のいる場合、18℃より暖かくする必要があります

室内温度は18℃以上にしましょう



日本は、寒い地域ほど室内を暖かくする傾向があります。

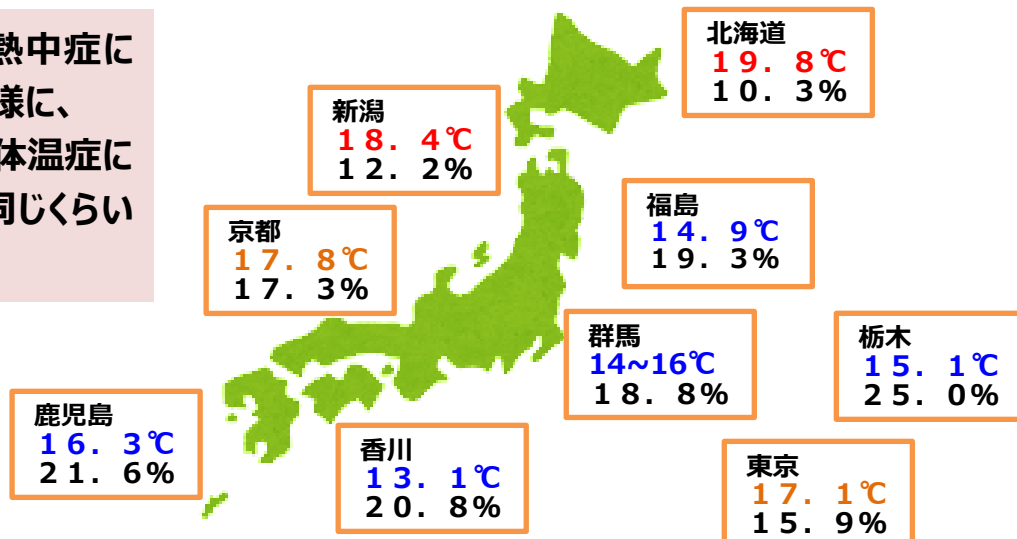
室温が1番高いのは北海道で、1番低いのが香川県となっています。

また、一番冬の死亡増加率が高いのが栃木県で、1番低いのが北海道となっています。

在宅中：冬の平均リビング
室温と冬の死亡増加率

NHK みんなでプラス参照

暑すぎると熱中症になり危険な様に、寒すぎて低体温症になることも同じくらい危険です。



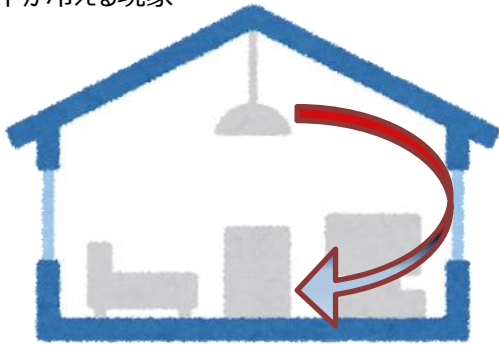
家を暖かくする対策

戸建ては部屋数が多いことで窓も多い。窓から入ってくる冷気により室温が下がります。

日本の家はアルミサッシの 1 枚窓が 7 割を占めており、窓から寒くなると言われていますが、皆さんの自宅やご実家はいかがでしょう。暖房をつけていても、足下の冷えを感じる場合は窓の冷気対策を行う事が必要です。断熱リフォームを行う事は効果が高いですが、費用も時間もかかりますので、今すぐ出来る対策をご紹介します。

コールドドラフト現象

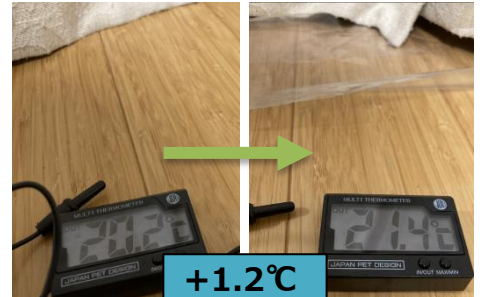
★暖房を入れて部屋は温まっているはずなのに、足下が冷える現象



実際に、自宅でビニールカーテンを取り付けてみた所、プラス 1.2℃の効果がありました。冷気の流入が抑えられるため、体感としてはプラス 1.2℃以上の効果があったと思います。

【すぐに出来る窓の冷気対策】

- ・窓に貼る断熱シートの活用
 - ・暖房器具は窓の近くに置く
 - ・シャワーカーテン（ビニールカーテン）を、カーテンとレースカーテンの間に取り付ける
- 他にも、ハニカムシェードや断熱効果のあるプチプチ資材もあります。



※あくまでも 1 例となります。

【アルミサッシが冷たい。結露対策にも有効】

・寒い日にアルミサッシをさわると、氷のようにひやっと冷たくなっています。これが部屋の温度を下げる一員となっていますので、サッシに貼る断熱シートもオススメです。冷気だけでなく結露も防げます。

【室内温度以外でも、暖かく過ごす工夫を】

適度な運動も大切

簡単に室内で出来る運動を習慣化する

（ストレッチやヨガ、エア縄跳びなど）

※筋肉が衰えると、基礎代謝が落ちて体温下がります。

3 つの首を冷やさないように

締め付ける衣服は避け、3 つの首「首」「手首」「足首」を温める

体をあたためる食材であつたまる

体を温める食材

【寒い時期が旬、固い食材・土の中で育った野菜】

ゴボウ・にんじん・かぶ・大根・カボチャ・しょうが・芋類・タマネギ・りんご・さくらんぼ

【黒っぽいもの】ひじき・黒豆・黒砂糖

【発酵食品】納豆・味噌・ヨーグルト