

健康は足元から

断熱と暖房

が大切

教えて！
ワン太

ご自宅の寒さを我慢していませんか？

近年さまざまな研究により、寒さが健康リスクを高めることがわかってきました。

ご自身はもちろん、お子さんやお孫さんのためにも、

自宅の寒さは解決しなくてははいけません。

寒さの解決のために必要な断熱と暖房の

重要性がわかる研究結果を紹介します！

教えてくれるのは
ワン太



断熱と活動量

のはなし

1

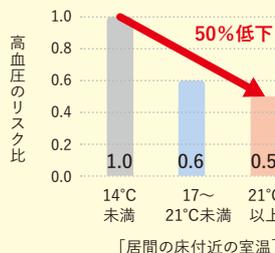
断熱×床暖房の暖かい住まいでは
**高血圧での通院確率が低め、
また推定血圧が低め**

- 高血圧で通院している確率は、
● 居間の床付近の室温が14℃未満の場合に比べ、
● 17～21℃未満の場合は60%、21℃以上の場合
● は50%
● にとどまっていた。

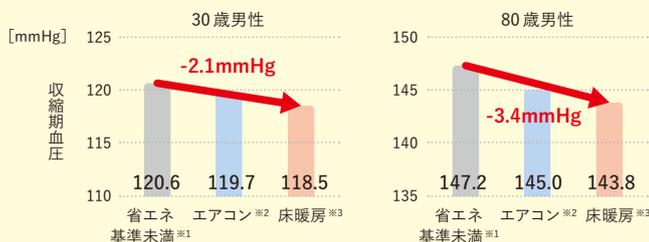
(有効サンプル数：省エネ基準未満住宅居住者 2349名 省エネ基準適合住宅居住者 484名)

- 実験データを元にした推定血圧値は、
● 省エネ基準の断熱性能を満たした住宅で床暖房使用の場合、
● 省エネ基準未満の断熱性能の住宅の場合より、
● 30歳男性で平均2.1mmHg、
● 80歳男性で3.4mmHg低い値となりました。

(有効サンプル数：省エネ基準未満住宅居住者 1822名 省エネ基準適合住宅居住者 483名)



省エネ基準で
断熱性能が
決められているんだよ



※1 現行省エネ基準の断熱性能を満たさない住宅
 ※2 現行省エネ基準の断熱性能を満たす住宅で居間で主にエアコンを使用
 ※3 現行省エネ基準の断熱性能を満たす住宅で居間で主に床暖房を使用

2

断熱×床暖房の暖かい住まいでは
活動量が多め

- 暖房の積極的な使用により部屋間の室温差^{※4}が1℃小さいと、
● 座り続ける時間が1日あたり27.1分^{※5}短い結果でした。
- 床暖房を使用した場合は、エアコンを使用した場合に比べ、
● 座り続ける時間が1日あたり32.5分^{※5}短い傾向でした。

(有効サンプル数：省エネ基準適合住宅居住者 341名)

※4 部屋間の室温差＝居間と脱衣所との温度差
 ※5 実験対象者の平均在宅時間541.4分から算出

断熱性能が高いと
住まいの中での
温度差が小さくなるんだよ



断熱と活動量で気をつけたいこと

- **脳梗塞など重い病気につながる高血圧にならないよう
注意しましょう^{注1)}**
- **足腰の衰え等の身体機能の低下による事故を予防する
ためにも自宅での座りっぱなしに注意しましょう^{注2)}**



注1) 厚生労働省「健康日本21(第二次)」は、40～80歳代の最高血圧を平均4mmHg低下させることを目標の一つに掲げています。
 注2) 世界保健機関「WHO身体活動・座位行動ガイドライン」では、座っている時間を減らすことを全世代に推奨しています。



子どもの健康 のはなし



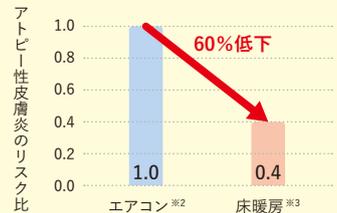
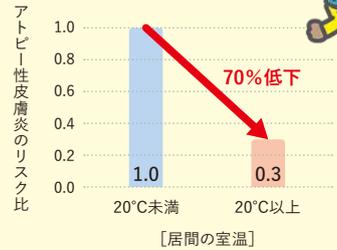
3

断熱×床暖房の暖かい住まいでは

子どものアトピー性皮膚炎の確率が低め

- アトピー性皮膚炎である確率は、居間が暖かい住まい（20℃以上）の子どもでは、居間が寒い住まい（20℃未満）の子どもの30%にとどまりました。
- 暖かいことで厚着による摩擦や汗蒸れが抑えられたことが一因と推察されます。
- アトピー性皮膚炎である確率は、床暖房の住まいの子どもでは、エアコンの住まいの子どもの40%にとどまりました。
- 床暖房はホコリが舞いにくくアレルゲンが抑制されたことが一因と推察されます。

（有効サンプル数：省エネ基準適合住宅居住者 201名）



※2 現行省エネ基準の断熱性能を満たす住宅で居間で主にエアコンを使用
 ※3 現行省エネ基準の断熱性能を満たす住宅で居間で主に床暖房を使用

4

断熱×床暖房の暖かい住まいでは

子どもの中耳炎の確率が低め

- 中耳炎である確率は、床暖房の住まいの子どもでは、エアコンの住まいの子どもの50%にとどまりました。
- 床暖房だと、子どもに多い急性中耳炎の原因となるウイルスや細菌が好む乾燥した環境になりにくいためと推察されます。

（有効サンプル数：省エネ基準適合住宅居住者 201名）



※2 現行省エネ基準の断熱性能を満たす住宅で居間で主にエアコンを使用
 ※3 現行省エネ基準の断熱性能を満たす住宅で居間で主に床暖房を使用



5

断熱×床暖房の暖かい住まいでは

子どものぜんそくの確率が低め

- ぜんそくである確率は、居間の床付近と脱衣所両方が暖かい住まいの子どもでは、両方が寒い住まいの子どもの40%にとどまりました。
- 断熱が不十分だと結露が生じやすく、カビ・ダニを繁殖させ、ぜんそく発症の原因となるおそれがあるうえ、寒さによる肺機能低下や気管支収縮で症状が悪化することがあります。

（有効サンプル数：省エネ基準未済住宅居住者 493名 省エネ基準適合住宅居住者 201名）



足元が暖かいことが大事なんだね



子どもの健康で気をつけたいこと

継続的な通院の身体的・精神的負担は親子ともに大きいので健康維持のため

- アレルゲンが増えないよう注意しましょう
- ウイルスや細菌が増えやすい乾燥した環境にならないよう注意しましょう



断熱や暖房についてもっと詳しく知りたい方は。

暮らし創造研究会

kurashisozo.jp/index.html

監修：慶應義塾大学教授 伊香賀俊治

発行：暮らし創造研究会

適切な温度で健康住宅に
住宅における良好な温熱環境実現推進フォーラム