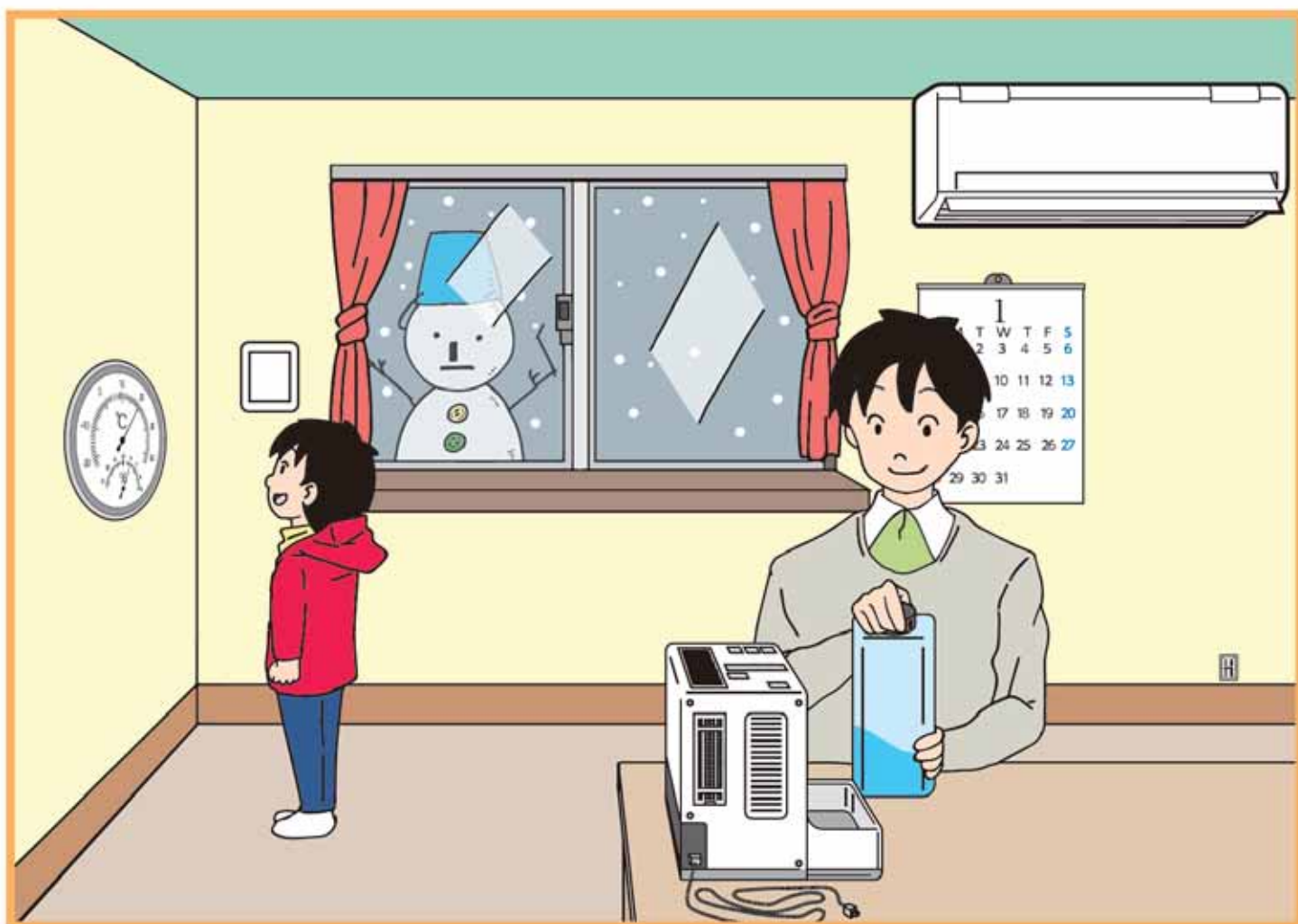


健康・快適居住環境の指針

— 健康を支える快適な住まいを目指して —

冬の住まい方



「住まい」の快適さは、そこに住む人々の生活の質を大きく左右する要件です。

東京都では、その住まいについて、どのような点に注意をして住むことが大切なのか、どのような改善をすれば快適な環境が得られるのかを示した「健康・快適居住環境の指針」を作成しました。

このパンフレットは、「健康・快適居住環境の指針（平成28年度改定版）」から「冬の住まい方」についての要約版として作成しました。



東京都福祉保健局



暖房

暖房は健康と環境のため、室温17～22℃を目安に行いましょう。



暖房するときに、温度ムラの問題はありませんか。

上下温度差

暖められた空気は上昇し、天井付近にたまることから、足元との温度差が生じます。

- エアコンなど吹き出し口の角度を工夫しましょう。また、扇風機やサーキュレーターを利用して空気を攪拌する方法も効果的です。
- 床暖房やホットカーペットは上下温度差を小さくする効果があります。

室間温度差

部屋と部屋との温度差が大きくなると、脳卒中などの引き金になることもあります。

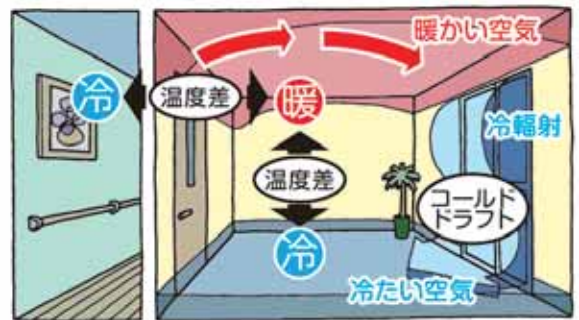
- トイレや脱衣所には、小型の暖房機器などを設置しましょう。
- 室間温度差は5℃以内に収めるのが良いとされています。

コールドドラフト・冷輻射

コールドドラフトは、暖かい空気が窓などで冷やされて床面に戻ってくることで起こります。冷輻射とは、温度の高い物体から低い物体へ熱が移動していく現象で、窓が冷えていると、窓に熱を奪われひんやりと感じます。

- ストープやヒーターは窓の近くに設置して、窓際の冷たい空気を暖め、室内の空気を対流させるようにしましょう。
- 窓には床まで届く厚手のカーテンを取り付けましょう。

冬の寒さが不快な室内の例



温度計を利用して、暖めすぎないように適正な温度管理をしていますか。



- 温度計での室温チェックを習慣づけましょう。
- 温度計は室内の平均的な温度を測ることができる場所に設置し、窓際やエアコンの吹き出し口付近は避けましょう。
- 着るものを工夫して、温度を高くしないで済むよう心掛けましょう。

住宅用暖房器具とその特徴

種類	開放型暖房器 石油ストーブ 石油ファンヒーター	密閉型暖房器 FF式(強制給排気式) ファンヒーター	電気ストーブ セラミックヒーター ハロゲンヒーターなど	エアコン	床暖房 電気カーペット
特徴	室内の空気を使って燃焼し、排気ガスも室内に出すため空気が汚れ、湿気も多量に発生する。酸欠、一酸化炭素等に注意が必要。十分な換気を行う必要がある。	屋外空気を使って燃焼し、排気ガスも屋外に排出するため、室内の空気を汚染せず、湿気も発生しない。	電気を直接、熱に変えるので、空気が汚れず比較的安全。	空気汚染や湿気の発生はない。	温度分布が小さく、比較的低温で快適といわれる。空気汚染や湿気の発生はない。



暖房器具の種類によっては、室内空気の汚染や湿気を発生するものがあります。



換 気

室内の空気をきれいに保つために、換気をしましょう。

換気の目的は、新鮮な外気を取り入れ、室内の汚れた空気を入れ換えることです。

適切な換気を行うことで、燃焼器具や建材等から発生する有害な化学物質が排出され、湿気によるカビやダニの発生を防ぐこともできます。

チェックポイント

調理中や暖房時などには、窓や換気扇などを利用して換気をしていますか。

- 湯沸器、ガスコンロなどの使用時は常時、換気扇を回しましょう。
- 暖房時には1時間に2～3分程度、窓を開放しましょう。



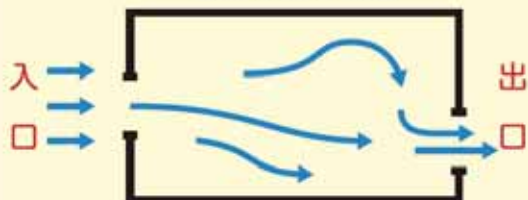
冬場に窓開けを行うと、一時的に冷気が入り室温が下がりますが、天井や壁など、室内自体が暖まっているので、比較的早く元の室温に戻ります。

チェックポイント

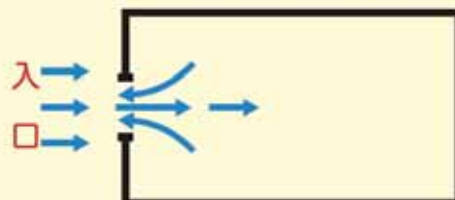
室内の換気を効率的に行っていますか。

- 換気用の小窓や給排気口を閉めきっていたり、家具でふさがないようにしましょう。
- 室内の空気の流れをスムーズにするために、できるだけ対角線となるように、空気の出入り口を2か所以上作りましょう。

最も有効な配置



奥の換気が難しい配置



窓近くは吹き込みによる気流で換気されるが、奥のほうは難しい

チェックポイント

24時間換気設備は常時稼働させていますか。
外気を取り入れるための給気口を開いていますか。

- 24時間換気設備は、常に運転をさせましょう。
- 外気を取り入れるための給気口が開いているか、家具などでふさがれていないかを確認しましょう。
- 外気の取入口の金網やフィルターが目詰まりしていないか確認しましょう。
- 24時間換気設備の給気口フィルターは、定期的な清掃・交換を心掛けましょう。



給気口



換気扇スイッチ



給気口の汚れ



湿度管理

湿度は40~60%の間を目安にして、必要な場合は加湿を行きましょう。

湿度が低すぎると、のどや気管支の粘膜が乾燥し、カゼのウイルスが体内に侵入しやすくなります。また、インフルエンザウイルスは湿度が低い方が生存しやすい性質があります。湿度が低いと静電気も発生しやすくなりますので、おおむね湿度40%以上を保つよう心掛け、必要に応じて加湿を行きましょう。



湿度計を使って湿度管理に努めていますか。

同じ温度でも湿度によって空気の快適さが変わり、湿度が高いと肌は暖かく感じますが、過度な加湿は禁物です。

なお、冬場は、窓ガラスや北側の壁、押入れ等が結露しやすく、結露した水が原因でカビが生えることがありますので、湿度の管理に注意しましょう。

- 湿度は40~60%の範囲内に収めるようにしましょう。
- 適度な湿度に調節するため、湿度計で定期的に湿度を確認する習慣をつけましょう。



電気式温湿度計

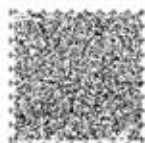
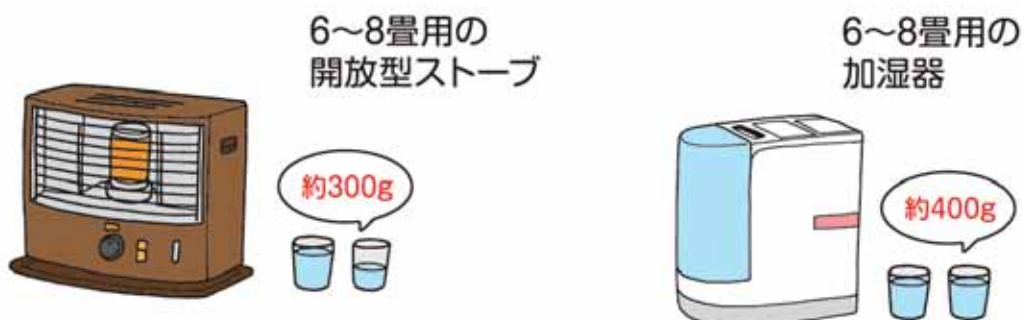


季節に応じて適切な加湿を行っていますか。

開放型のストーブ(石油ストーブ・ガスストーブなど)は水蒸気を発生するので、通常は加湿を必要としません。エアコンや電気ストーブなどでは水蒸気の発生がないので、湿度に応じて加湿が必要になります。

- 住宅の中では、調理や入浴、洗濯物の乾燥などで自然と湿度が上昇していることがあります。必ず、湿度を測ってから加湿するようにしましょう。

1時間使用した場合の水分発生量



結露の防止

結露は、北側の窓や壁に多く発生します。
結露防止のため、室内の温度や空気の流れなどに注意しましょう。

結露とは、空気が冷たい面に触れて温度が下がり、空気中に含まれる水蒸気が水滴となって現れることをいいます。壁や窓ガラスに付着した水滴は、建材や壁紙を傷め、また、アレルギー疾患の原因の一つであるカビを発生しやすくします。

冬型の結露

室内の高温多湿の空気が冷たいガラス窓や壁に触れて温度が下がり、水滴になります。

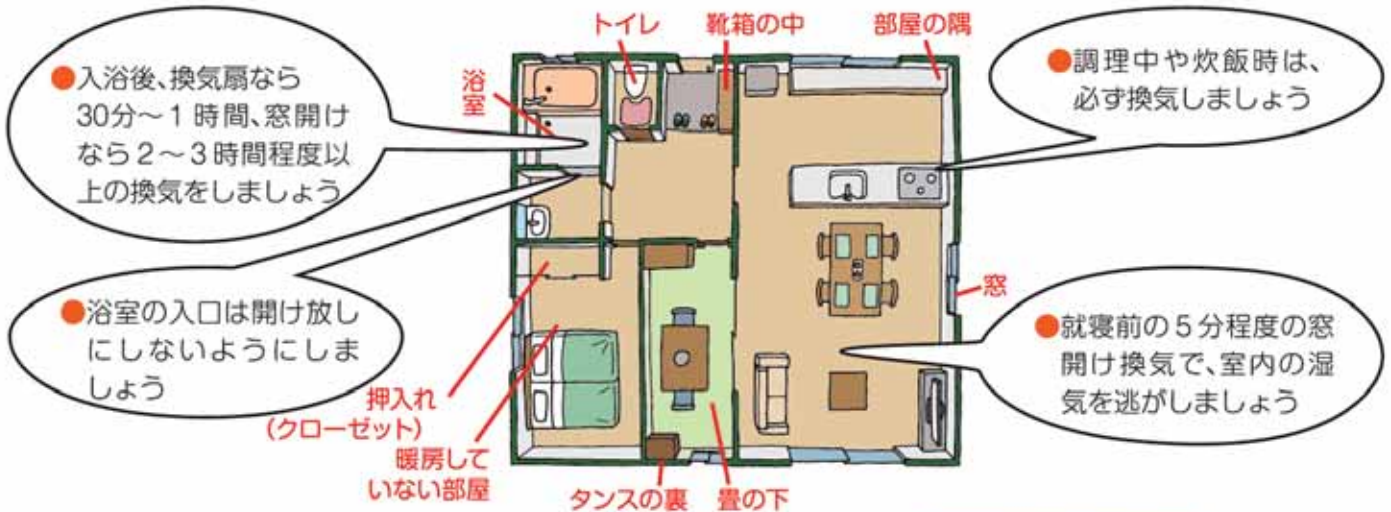
結露の発生しやすい場所と原因

場所	原因
トイレ	温度が居室より低い。湿度が高くなりやすい。
浴室	水蒸気の発生が多い。
押入れ、靴箱の中	室内熱が伝わらないため、温度が低い。
畳の下	断熱と防湿が不十分。
部屋の隅	不適切な断熱により熱橋(断熱材の切れ目にある柱などが熱を伝える現象)が存在する。
窓	外気温度に影響されるため、温度が低い。
タンスの裏	室内熱が伝わりにくいため、温度が低い。
暖房していない部屋	温度が低い。

チェックポイント

調理や入浴、加湿などで室内に過剰な湿気を出さないように注意していますか。

結露の発生しやすい場所と対策



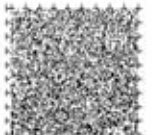
チェックポイント

住宅内の空気の流れをよくしていますか。

部屋の隅は空気がよどみ、温度は低く、湿度は高くなりがちです。

このような場所に家具などを置くと空気の流れがますます悪くなり、低温・高湿度になって結露しやすい環境ができてしまいます。

- 家具を置くときは、後ろの壁との空間を設けましょう。
- 北側の押入れには、床や側面にスノコを置いて空気の流れをよくしましょう。



加湿時の衛生

加湿器は衛生面に注意して取扱いましょう。

加湿器は適切に維持管理を行わないと、タンク内に繁殖した細菌やカビが水滴とともに室内に飛び散り、過敏性肺臓炎の原因になることがあります。



加湿器は定期的に掃除し、水もこまめに交換していますか。

- 加湿器の水は毎日取り替え、タンク内やフィルターなどを定期的に清掃するようにしましょう。

加湿器の種類

			
加湿方式	蒸気式	気化式	水噴霧式(超音波式)
特徴	加湿能力は高く、比較的清浄	急速な加湿が難しく、大空間では大風量の送風ファンが必要	低温時の加湿能力が高いが、水中のミネラル分や雑菌が飛散
メンテナンスのポイント	水垢が固いスケール*として付着するため、定期的な除去が必要	雑菌が増殖するため、フィルターの定期的なメンテナンスが必要	水タンク内で雑菌繁殖が生じるため、こまめな水替えや清掃が必要

*スケール：水道水を加熱して蒸気を発生させる際にできる残留物(カルシウム、シリカ、鉄など)のこと。スケールを放置すると石のように固く、とれにくくなり、故障の原因になります。

花粉症

花粉症を予防するためには、気象状況やスギ花粉情報などを参考にして、花粉との接触をできるだけ避けましょう。

花粉症とは、スギなどの特定の花粉によって起こるアレルギー疾患です。

都内ではスギ花粉は1月に観測され始め、3月をピークとして4月、年によっては5月まで観測されます。

千代田区における過去のスギ・ヒノキ花粉の飛散傾向



花粉症の人は、花粉が室内に侵入するのを防ぎましょう。

- 花粉の飛散シーズン中、洗濯物はできるだけ屋内に干しましょう。
- 屋外に干したものは、花粉をよく落としてから取り込むか、掃除機をかけましょう。
- 掃除はぬれ雑巾やモップなども使用し、花粉を舞い上げさせないように行いましょう。
- 帰宅した時には、玄関先で洋服や髪の毛についた花粉を払い落としてから家の中に入りましょう。



*東京都では、花粉症の対策について説明した「花粉症一口メモ」を作成していますので、参考にしてください。

花粉症一口メモ

検索

乳幼児の居住環境

乳幼児が過ごす室内の環境を快適に保ちましょう。

乳幼児は体温調節機能が未発達で、まだ自分で体温をうまく調節することができません。
乳幼児が長時間過ごす室内は、季節にあった過ごしやすい環境に調整しましょう。



温度計と湿度計を設置し、乳幼児のいる室内の状況を確認していますか。

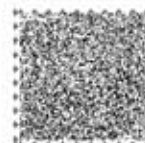
- ダニやカビの発生を防ぎ、季節にあった過ごしやすい環境にするため、温度計や湿度計を備え、室内の状況を確認して調整するようにしましょう。

乳幼児の部屋（冬期）

- 乳幼児が過ごす部屋は、風通しや日当たりが良く、寝ていて安全な場所を選びましょう。
- 乳幼児の上部や壁側には物を置かないようにしましょう。
- エアコン・加湿器等は定期的にフィルターや加湿タンク等の掃除を行い、清潔に使いましょう。



※東京都では、室内環境の注意点をまとめた「赤ちゃんのための室内環境」を作成していますので、参考にしてください。



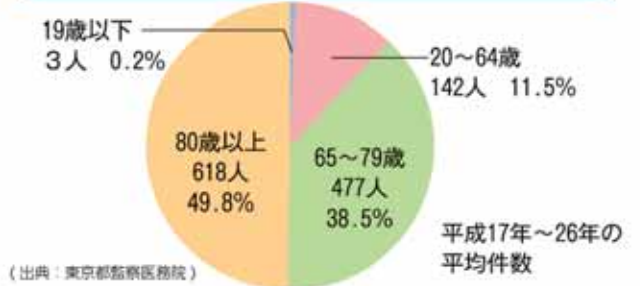
高齢者の居住環境

安全性に配慮し、高齢者が過ごす環境を快適に保ちましょう。

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化によって、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障害です。

高齢者は血圧変化をきたしやすく、体温を維持する機能が低下しているため、ヒートショックを起こす危険性が高く、注意が必要です。ヒートショックは、寒い季節の脱衣所や浴室等を温かくすることで防ぐことができます。

入浴中の死亡者数に占める高齢者の割合



チェックポイント

入浴時の温度管理に注意するなど、浴室でのヒートショックに気を付けていますか。

- 冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で暖めましょう。
- 浴槽にお湯をためるときは、高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯を注ぎ、浴室全体を暖めましょう。
- お湯の温度は、ぬるめ(41℃以下)に設定しましょう。
- 夕食前、できれば日没前に入浴しましょう。
- 高齢者には、ときどき声をかけるなどして様子を確認しましょう。



冬場における高齢者の居室内の温度管理

冬場に部屋全体が温まっている「適温」での生活は、高齢者の血圧の上昇を抑え、安定化に効果的であることや、「適温」で生活している高齢者は活動量が高いことが報告されています。

(出典：東京都健康長寿医療センター「冬場の住室内の温度管理と健康について」)

「健康・快適居住環境の指針(平成28年度改定版)」の全文は、下記のアドレスより閲覧・ダウンロードが可能です。

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kankyo/kankyo_eisei/jukankyo/indoor/kenko/index.html

居住環境 指針

検索

アレルギー疾患に関する情報を総合的に提供している「東京都アレルギー情報navi.」では、室内環境整備に関する情報も提供しています。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/allergy/>

東京都 アレルギー

検索



健康・快適居住環境の指針 (冬の住まい方)

平成30年1月発行 登録番号(29)244

編集・発行 東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-4493 (直通)

印刷 株式会社 能登浦



住まいの衛生等に関する相談は、最寄りの保健所で受け付けています。

このパンフレットの内容等については、東京都福祉保健局環境保健衛生課までお問い合わせください。

