

## ～家を改修すると血圧が下がる??～

ちょっと面白い記事を見つけました。

「住宅を改修して断熱化し、冬季の室温が上がると、それに伴って居住者の血圧が下がる傾向にあることが、国土交通省が実施した調査で明らかになった」

そうです。調べてみました。

## ～断熱改修で居住者の起床時血圧が低下!～

国土交通省は先月24日に「断熱改修等による居住者の健康への影響調査」

(2014～18年度)の3回目となる中間報告結果を発表しました。

調査は、(一社)日本サスティナブル建築協会が実施。

断熱改修を予定している全国約2300軒(約4100人)を対象に、改修前の健康調査、断熱改修後(679軒・1194人)の居住者の健康調査を行ない、比較検証。

調査では、断熱改修により室温が年間を通じて安定している住宅では、**居住者の血圧の季節差が顕著に小さかった**ほか、改修後に居住者の**起床時の最高血圧が低下**することが分かりました。

室温上昇により暖房習慣が変化した住宅では、住宅内の身体活動時間が増加する傾向に。室温が低い家ではコレステロール値が基準を超える人や心電図の異常所見がある人が多かったほか、就寝時の室温が低い家ほど夜間頻尿の人が多かった。

これらの人は、断熱改修により就寝前室温が上昇することで、症状が緩和しました。

また、室温が低い住宅では、さまざまな疾病や症状を持つ人が多かったそうです。

もう一つ!

## ～住宅を断熱化すると血圧が低下～

国土交通省は、住宅の壁や窓を断熱化して室温を上げると**血圧が低下する傾向がみられる**との調査結果を発表しました。

高齢者を中心に、冬の起床時に室温が低いほど**血圧が高くなる**ことも判明。

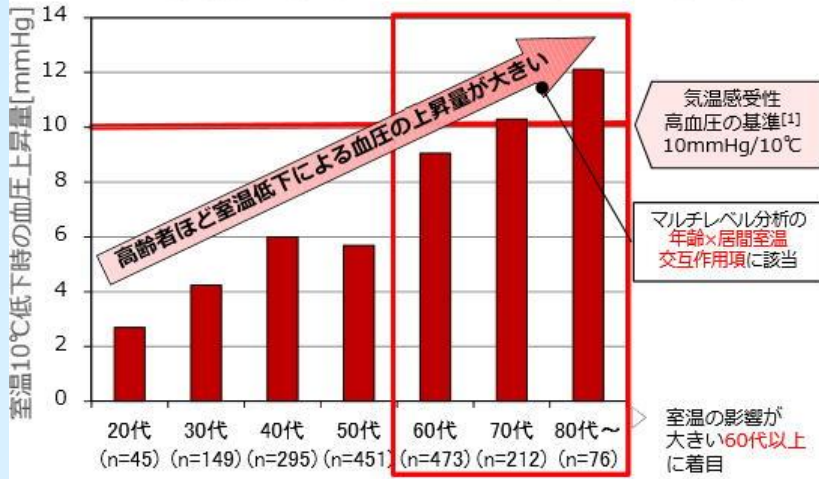
**血圧の上昇は心筋梗塞や脳卒中などの死亡率の高い疾患のリスク**に。

健康日本21では、収縮期血圧を4mmHg低下すると、循環器疾患死亡者数が15000人減少すると推計しています。

同省は、「高齢者ほど室温低下による血圧の上昇が大きくなるため、**室温が低くならないように注意することが大切**だ。窓ガラスを複層ガラスに取り換えたり、壁に断熱材を入れたりするなど、**住宅リフォームを推進すると効果的**」と呼びかけています。



高齢者ほど室温低下による血圧の上昇が大きいことが確認された  
このため、高齢者では特に、室温が低くならないよう注意する必要がある



傾きを適正に評価するため、血圧測定時の居間室温に5℃以上の幅のある者を抽出

[1] K. Kario: Essential Manual of 24 Hour Blood Pressure Management: From morning to nocturnal hypertension, Wiley, 2015.3

出典: 断熱改修等による居住者の健康への影響調査(国土交通省、2017年)

冬の2週間、2759人(平均年齢57歳)を対象に、住宅の室温や居住者の血圧を連日測定。

その結果、起床時の室温が低いほど血圧が高くなる傾向が認められた。また、高齢者ほど室温低下による血圧の上昇が大きくなった。

高齢者は寒さによる刺激の影響を受けやすく、血管の収縮による血圧上昇をまねきやすい。

断熱による刺激が小さくなり、血圧が低くなったとみられる。

年齢が10歳上がると血圧の上昇幅は8.8mmHgとより大きくなり、高齢者ほど住宅の室温低下に注意が必要であることが明らかに。

断熱改修前後の室温と血圧の変化を調べたところ、断熱化で室温が平均2.7度上昇したのに対し、最高血圧は同1.0mmHg低下。室温が上がるほど血圧は下がる傾向。

## ～断熱工法の代表例～

### ○10万円前後の予算なら「窓」が効果的

最も手軽な断熱改修として、開口部である窓です。

比較的簡単に取り付けができる「内窓」の設置工法は、断熱以外にも防音効果や結露防止効果も期待でき、工事が数時間で済むという手軽さです。

### ○床の断熱はフローリング工事と同時が格安!

底冷えする寒さへの対策は、床の断熱が効果的です。

床下にもぐって断熱材を施工する場合、12畳で10～12万円程度かかりますが、フローリング工事と合わせて断熱材を敷きこむ場合は、12畳で6万円程度の追加費用で済みます。

### ○忘れてならない、天井裏!!

屋根から伝わってくる夏の暑さを抑えてあげることは、冷房効率を上げるうえで非常に重要です。一度天井裏の点検をしてみることをお勧めします。

費用は20万～35万円程度で、天井裏の補修などがなければ作業はほぼ1日で終わることが多いです。見えにくい部分ですので、弊社へご依頼頂いたお客様には「施工前」と「施工後」の写真を提出しています。

「断熱改修、お任せ下さい!」

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立てます!

～土地・建物のよろず屋～

補助金制度を活用など、ご希望に添う提案を致します。

マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

<http://maruhiro2103.co.jp>

