

LIXIL

## > リフォームを取り巻く生活者動向

～あたたかい住まいで、健康・快適な暮らしへ。～

LIXIL

株式会社LIXIL  
<https://www.lixil.co.jp/>





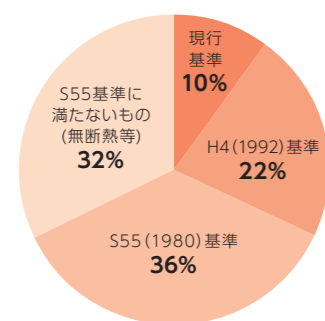
食事に運動、睡眠など、健康を維持するために日々、気を使っている人は多いことでしょう。では、「住まいの温度」、特に冬の「住まいの暖かさ」について気を付けている人はどのくらいいるのでしょうか。この10年で、冬の室内温度が健康に大きく影響することがわかってきました。近年、国の支援制度が発表されるなど、「省エネ」や「節電」の観点からも注目されている住まいの断熱ですが、まだまだ知られていない健康面でのメリットもたくさんあります。今回は、高齢者の方はもちろん、小さなお子さん、働き盛りの世代も見逃せない住まいと健康の関係についてご紹介します。

### 寒さは我慢するもの？ 日本は断熱後進国

「冬は寒いからコタツに集まる」「寒いなら服を着ればいい」……。私たち日本人は長い間、そう考えてきました。実は世界では、それが当たり前ではありません。住まい、特に窓や壁、天井、床をしっかり断熱・気密して、省エネルギーでも暖かく快適に冬をすごせるよう、改良を重ねてきました。欧州をはじめ、世界各国では高い基準を定め、住まいの断熱性、省エネ性を高める施策を行ってきました。

しかし日本の住まいは、未だに寒いままです。国内にある既存住宅約5000万戸のうち、現行の省エネ基準を満たしている住宅はわずか10%にすぎません。残り90%の住まいは、夏は暑く、冬は寒い、断熱性能に乏しい住まいのままなのです。

#### 住宅ストック約5,000万戸の断熱性能(平成29年度)



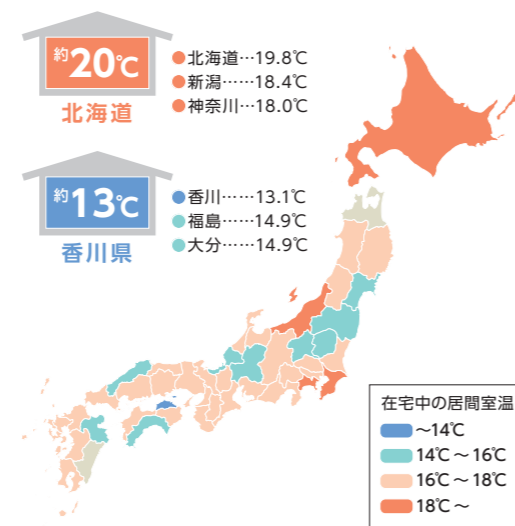
### 香川県の冬の平均室温は13度! 実は住まいの中は北海道よりも寒い!?

日本の住まいはどのくらい寒いのでしょうか。たとえば、寒さが厳しい北海道は、部屋が暖かいことで知られています。データでもそれが見てとれ、冬の室温

は18度以上となっています。長く寒い冬を省エネで快適に過ごせるよう、住まいで大切な「断熱・気密」が普及しているからです。

一方、他の地域で冬の室温が18度以上というところはまずありません。そのなかでも、特に室温が低いのは、一般的に温暖だと思われる西日本です。たとえば、香川県。冬の在宅中平均居室温はなんと13度と、北海道よりも寒い結果になっています。ほかにも愛媛県、静岡県、鹿児島県などの温暖地ほど、冬の室温が低い傾向にあります。「この地域は暖かいから断熱しなくて大丈夫」と断熱への意識が低くなるためか、冬の室温が寒くなりがちです。そのため、部屋間に温度差がうまれてやすくなります。この室温の温度差が心筋梗塞や脳卒中、肺炎での冬の死者数と相関しているとされています。

#### 冬季の在宅中平均居間室温



※データ数が5軒以下の都道府県を集計から除外  
 出典:スマートウェルネス住宅等推進調査委員会  
 調査解析小委員会(委員長:伊香賀)第5回報告会(2021.1.26)を編集



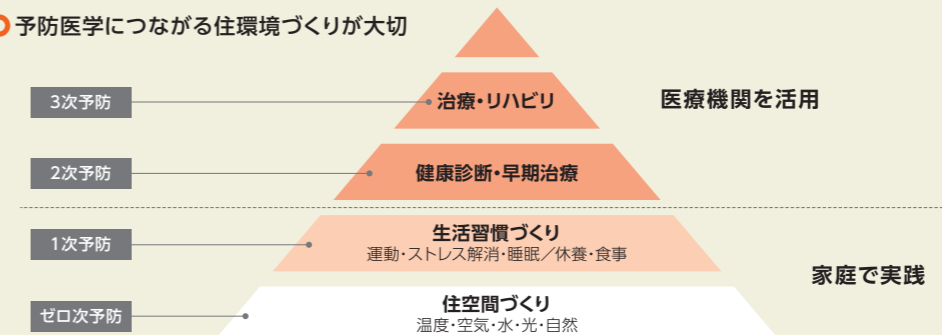
### 暖かい住まいが「病気」を遠ざける

病気になってから治療するのではなく、「病気にかからないよう予防する」ことを「予防医学」といいます。年齢を重ねても心身ともに健康で生きたいというのは、多くの人が願うところでしょう。そこで欠かせないのが「ゼロ次予防」で、いわゆる住空間づくりが該当します。温度や空気、水、光、自然といった、基礎になる住環境を整えることで、長期にわたって心身の健康が維持できるという考え方は、

ここで大事になるのが、温度です。香川県の冬の室温は13度とご紹介しましたが、WHO(世界保健機構)は、住む人の健康を守るためには冬の住宅の

最低室内温度を18度以上にすべきと勧告しています。英国では寒い家とそこに暮らす人の死亡率の関係について長年にわたって研究が続けられてきましたが、室温が18度未満で血圧が上昇、循環器疾患の恐れが高まることがわかっています。さらに室温が16度以下で呼吸器系疾患の抵抗力が低下するなど、大きな健康リスクがあるとされています。そのため、「英国保健省の冬季住宅室内温指針」では室内18度を許容室温としています。なんと室温を18度以上に保てない賃貸住宅には改修や閉鎖や解体を命令することもあるのだとか。昔から「冷えは万病の元」といわれてきましたが、現代の予防医学により「暖かい家は病気を遠ざける」ことがわかってきたのです。

#### 予防医学につながる住環境づくりが大切



監修:首都大学東京・星旦二 出典:星旦二 ゼロ次予防に関する試論,地域保健,vol.20-6,1989を参考に作成

## 減らそう！ 家庭内のヒートショック

夏、連日のように熱中症の注意喚起が行われますが、寒い冬の場合は「ヒートショック」に注意が必要です。その原因の1つとされている入浴中の死亡者数は年間1万9千人と推計され、交通事故死亡者の約5倍にあたります。

ヒートショックで気をつけるべきは、急激な温度差です。築年数が経過した断熱性能が低い家などでは、廊下などの普段過ごしていない部屋が寒くなりやすいので注意が必要です。特に、脱衣場は浴室との温度差も大きいことや、室内が寒いために早く温まろうと熱めの湯につかる場合もあることから、血圧が乱高下し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こしやすいといわれています。

対策として急激な温度差をなくすることが重要です。脱衣室やトイレといった寒くなりやすい部屋に電気ヒーターなどを設置する、お湯はり時にふたをせず浴室を暖める、お湯の温度を41度以下にする、入浴前に水分をとるといった対処もできます。

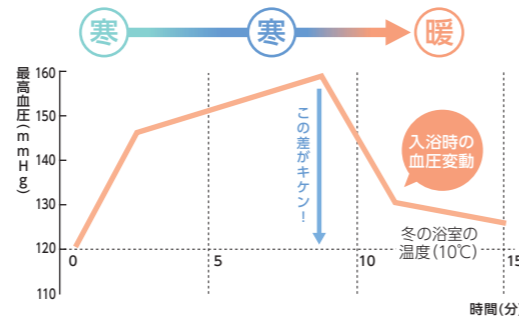
ただ、根本的な解決として有効なのは、住まいそのものの断熱性能を高め、部屋間の温度差を少なく

することです。普段、長く過ごす部屋はもちろん、脱衣所やお風呂、トイレなども、寒暖差なく室温18度以上あれば、今はもちろん、年齢を重ねても安心して過ごせることでしょう。

### ○ 部屋移動時の急激な温度変化は要注意



冬の寒い脱衣所 血管が縮んで血圧上昇  
寒い浴室内 血圧がさらに上昇  
熱めの湯に浸かって温まる 血管が広がり血圧低下

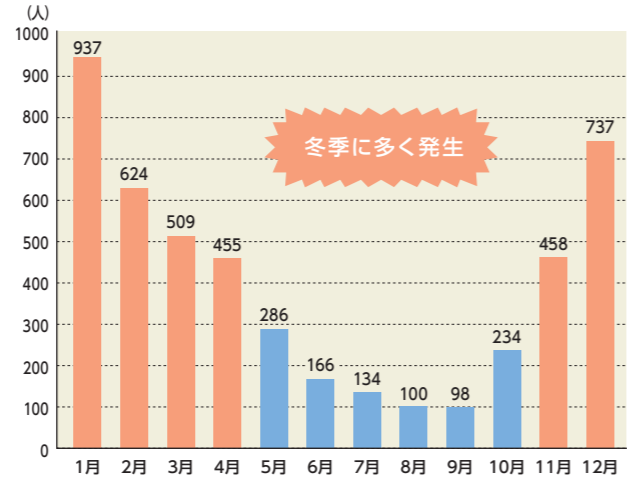


出所：栃原裕 九州芸術工科大学（現：九州学芸工業研究院）

### 住まいと健康プラス1 風呂の溺死者と温度差は関連大

寒くなると恋しくなるお風呂。ただ、このところお風呂での溺死者は増加傾向にあります。交通事故死亡者が年間2,800人であることに對し、お風呂の溺死死者は4,700人（2020年）。お風呂での転倒なども考えられるため、浴室内の死亡事故がすべてヒートショックによるものではありませんが、浴槽での溺死とヒートショックは深く関わっているとされています。右図にあるように、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」の発生件数は、気温が下がる冬に多発しており、寒さ、ひいては住まいの寒さと関連していると言えるのです。

### ○ 高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による発生月別死亡者数（令和元年）



・交通事故死者……年間2,800人（警察庁2020年データ）  
・風呂の溺死死者……年間4,700人（厚生労働省2020年データ）  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_042/assets/consumer\\_safety\\_cms204\\_20201119\\_02.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_042/assets/consumer_safety_cms204_20201119_02.pdf)

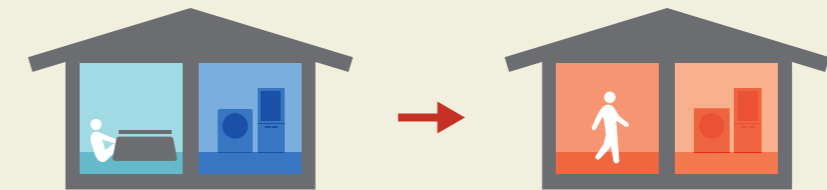
## ヒートショックだけじゃない、住まいの温度が健康に及ぼす影響

### あたたかいと

#### 活動量UP

断熱リフォームでリビングや洗面脱衣所の室温が上昇すると、暮らす人の動きが活発になることがわかっています。特に大きいのが「コタツ」です。つつい動くのがおっくうになってしまうコタツが不要になることなどで、家での活動時間が約30分程度増え、筋力低下などのリスクを低減します。

### ○ 断熱改修前後の暖房習慣変化による活動時間の増加量（試算）



性別	世代	住宅内の軽強度以上の平均活動時間【分/日】	
		断熱改修前	断熱改修後
男性	65歳未満	86.2分	109分 +22.8分
	65歳以上	147.5分	182.2分 +34.7分
女性	65歳未満	193.1分	220.1分 +27.0分
	65歳以上	248.6分	282.5分 +33.9分

出展：断熱改修等による居住者の健康への影響調査中間報告（第3回）

### あたたかいと

#### 血圧が安定

室温が低下すると血圧が上昇します。断熱リフォームを行って、家が暖かくなると起床時の最高血圧が平均3.5mmHg低下したというデータも。さらに室温が冬18度以上、夏26度未満の住まいに暮らすと、最高血圧、最低血圧ともに季節差がなくなり、一年を通して血圧が安定することがわかりました。

### あたたかいと

#### 健康診断にも影響

寒い住まいに暮らす人とあたたかい住まいに暮らす人の健康診断結果を比較した場合、寒い住まいで暮らしている人のほうが、心電図の異常所見がある人が1.9倍、総コレステロール値が基準範囲を超える人が約2.6倍<sup>※</sup>も多くなっています。

※国土交通省 断熱改修等による居住者の健康への影響調査中間報告（第3回）  
[https://www.mlit.go.jp/report/press/house07\\_hh\\_000198.html](https://www.mlit.go.jp/report/press/house07_hh_000198.html)

### あたたかいと

#### 夜間頻尿が減少

睡眠の質の低下や夜間の転倒などを招く「過活動膀胱」は、寒い住まいで発症する人が多いことがわかっています。断熱リフォームを行って、就寝前の室温があたたかくなると、この過活動膀胱症状が緩和することがわかりました。これにより睡眠の質がよくなることも判明しています。

#### 結露の抑制と健康の関係

結露を放置しておくとかびやダニが発生し、アレルギー症状を引き起こす原因になります。また壁の中に結露が発生すると、建物劣化につながります。住まい全体の断熱性能を高めることで、その原因となる結露の発生を減らすことができます。



## カーボンニュートラルに向け注目される 「断熱」普及にむけ国も助成制度であると押し

2022年11月6日よりCOP27(国連気候変動枠組条約 第27回締約国会議)が開催されるなど、気候変動により起こる「損失と被害」を未然に防ぐためにも、脱炭素化への効果的な施策が注目されています。中でも、住宅の断熱性能を高めることは、暖房によって温められた空気が住宅の外へ逃げていくことを防ぎ、「節電」、「節ガス」に直結することから、CO<sub>2</sub>排出量削減への大きな貢献が期待されています。

国も住まいの省エネ化を強力に推進しています。2022年11月、経済産業省と国土交通省は環境省が3省連携による住宅支援制度を発表しまし

た。家庭部門の省エネを強力に推進するため、「窓の断熱改修」をはじめとした省エネ対策を推進する計2,800億円分の補助制度が新たに盛り込まれました。内容は断熱性の高い窓へリフォームした場合、工事内容に応じて(補助率1/2程度)、一戸あたり上限200万円まで助成するというもの。窓のほかにも高効率給湯器や高断熱浴槽の設置といった省エネ設備へのリフォームも助成対象となっています。

### 先進的窓リノベ事業 省エネ補助金制度



<https://www.lixil.co.jp/shoenehojokin/madorinobe/>

## 「住まいStudio」でこれからの 住まいのあたたかさを体感&納得!

「住まいStudio」は、住宅の断熱性能の違いによる冬の室内温度の感じ方、夏の日差しを遮る方法など、快適な暮らしについて学べる体験型ショールームです。特に「Studio冬」では、施設内に冬を想定した環境条件を再現し、「昔の家(省エネルギー基準:昭和55年基準)」「今の家(省エネルギー基準:平成28年基準)」「これからの家HEAT20 G2」の3つの部屋があります。サッシやガラスをさわって温度の違いを体感したり、サーモグラフで温度状況を見たり。温熱環境、断熱性能を「見て」「さわって」「体感できる」施設です。

### 住まいStudio東京

**所在地** 〒160-6107 東京都新宿区西新宿8-17-1  
住友不動産新宿グランドタワー7F(受付)

**開館時間** 午前10時～午後5時  
※本施設は完全予約制になります。

**休館日** 毎週水曜日(祝日の場合は営業)・夏期・年末年始

### 住まいStudio大阪

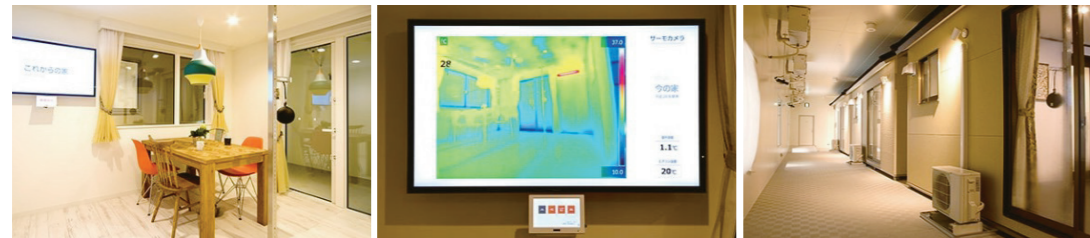
**所在地** 〒559-0034 大阪府大阪市住之江区南港北1-7-62  
LIXILショールーム南港3F

**開館時間** 午前10時～午後5時  
※本施設は完全予約制になります。

**休館日** 毎週水曜日(祝日の場合は営業)・夏期・年末年始



[https://www.lixil.co.jp/s/sumai\\_studio/](https://www.lixil.co.jp/s/sumai_studio/)



### 断熱に関する様々な情報を発信しています!

断熱先生こと住まいStudio東京館長の古満洋明が、まだまだ知られていない住まいに関わる断熱についてのアレコレを“分かりやすく”、“暮らしのお役立ち情報”として発信しています。



LIXIL公式note「断熱先生のダンネツノート」  
[https://note.com/dannetsu\\_note](https://note.com/dannetsu_note)



# LIXIL

LIXILでは、窓や玄関ドアの断熱リフォームに加え、ひと部屋ごとに対応した「ひとへや断熱リフォーム」や、住宅一棟まるごと改修可能な「まるごと断熱リフォーム」などお客様のニーズに応じたさまざまなラインアップをご用意しています。お住まいの家を断熱することによって、家族の大切な健康を守るのと同時に、光熱費やCO<sub>2</sub>排出量を抑え、“#省エネ住まいで幸せに”を実現します。ぜひこの機会にご自宅の“断熱”を見直してみませんか。LIXILは今後も、地球規模の気候変動問題の解決に向けて、住宅の高性能化を推進し、誰もが願う豊かで快適な住まいの実現に貢献します。

<https://www.lixil.co.jp/shoenesumai/dannetsu/>

