

家の寒さは万病のもと一室温18℃を目安に



慶應義塾大学理工学部 准教授 川久保 俊

寒い日が続いていますね。朝、布団から出るのがつらい…と感じる方も多いのではないでしょう。外の寒さには厚着して備えていると思います。が、家の中の寒さに関しては「多少は仕方ない」とか「暖房するのは勿体ない」と見過ごされがちです。

しかし、本当にそれでよいのでしょうか。多くの時間を過ごす場所です。その家の中の寒さを今後放置すると身体に負担がかかり、健康にも影響する可能性があります。

みなさんは、そもそもご自宅の室温を意識したことがありますか。暖房をつけている居間は快適でも、廊下やトイレ、寝

室、脱衣所はひんやり：ね。朝、布団から出るのがつらい…と感じる方も多いのではないでしょう。外の寒さには厚着して備えていると思います。が、家の中の寒さに関しては「多少は仕方ない」とか「暖房するのは勿体ない」とか「見過ごされがちです。」

利用が推奨されています。家の中の寒さを「厚着でしのぐ」だけでは不十分であるというメッサージでもあります。なぜ18℃が目安になるのでしょうか。室温が18℃を下回るような寒さで、身体は熱を逃がさないうように血管を収縮させ、

「寒い家は「体に負担がかかる環境」

タイマーで少し早めに暖める、脱衣所を短時間でも暖かい状態に保ちやすくなり、数字が見える暖める場所は居間だけ、対策の優先順位も暖めて十分でしょうか。室温が18℃に届かないときは、厚手のカーテンや床に身体が冷え込むことにも注意が必要です。起床時や入浴前後など、体が無防備な時間帯こそ温度差を小さくする工夫が効果的です。