

## 県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様の日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思しますので、どうぞよろしく願いいたします。

### 「健康と断熱のお話」

寒い冬の時期に注意が必要なのが、ヒートショックです。

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中などの健康被害を引き起こすことです。

特に冬場や入浴時に多く発生し、命に関わる重大な健康障害です。

ヒートショックを予防するためには、お家の断熱がポイントになります。

お薬とは直接関係ありませんが、室内の温度管理も健康に過ごすために大切です。

#### ○交通事故の死亡件数より多い、ヒートショックによる死亡者数。

交通事故では昨年 2400 人の方が亡くなっていますが、ヒートショックによる死亡は 1 万 7000 人にもなると推計されております。

#### ○断熱性能が高い家では、ヒートショックは温度差が少なく、ヒートショックの予防につながる

日本では、今まで、家の断熱には重きをおいてきませんでした。

その結果 断熱性能が低い家が日本の住宅では、実は、全体の 8～9 割になります。

お家の断熱性能を上げる事で、寒暖差が小さくなり、ヒートショックの予防になります。

#### ○寒いはずの北海道がヒートショックによる死亡率が都道府県の中で沖縄の次に少ない

北海道は寒いのですが、家全体を温める全館暖房が多いため、家の中の温度差が少ない家庭が多く、死亡率が下がっていると思われれます。

青森でも暖房が充実しているためか、4 番目に低い死亡率になっておりました。

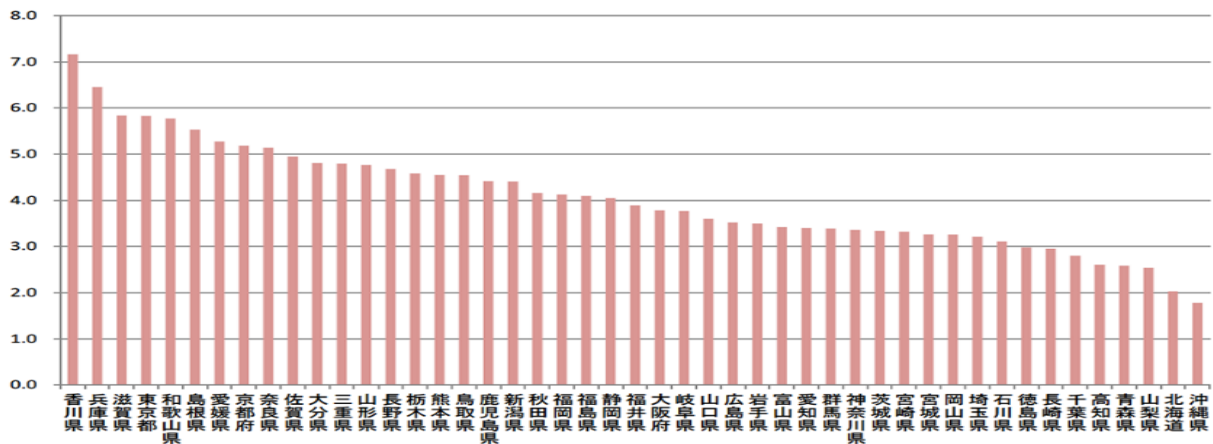
ある程度、暖かい地方は断熱が低いため、死亡率が高くなる傾向があるようです。

(香川 滋賀 兵庫 東京など)

下図のグラフを参照：

※出展 東京都健康長寿医療センター研究所 平成 26 年報道発表資料より

※C P A 心肺停止になること



都道府県別にみた高齢者1万人あたりCPA件数(件)

### ○お家の断熱には、内窓の設置が効果的

窓のガラスは熱を通しやすく、冬は冷気が一番入ってくる場所になります。窓の断熱性能を高める事で冬は暖房が効きやすくなり、室内の温度差も小さくなります。窓の断熱を高める手段として、内窓の設置があります。省エネにもつながり、地球温暖化の防止にも効果的です。実は、我が家でも、内窓を設置してから電気の使用量が半分以下になりました。また、お風呂から上がる時の寒さが和らぎました。しかも、今は、国から補助金もけっこう出るんです。(先進的窓リノベ補助金)

※内窓設置の際は、お住いの状況にもよりますので、  
施工内容など専門業者とよくご相談の上ご検討ください。

### ○夏の暑さ対策にもなる

内窓を設置することで、エアコンの効きがよくなります。地球温暖化でこれからもっと暑くなると思われていますので、夏の暑さを乗り切るためにも、家の断熱を高めていく重要性は、さらに高まっていくでしょう。

### ○他のヒートショックの対策としては、次のようなものがあります。

- ・お風呂に入る前に浴室・脱衣室も事前に暖める
- ・お風呂のお湯はりの温度は 41 度以下に設定する
- ・入浴前には水分を取る
- ・いきなり湯舟に入らず、かけ湯をしてから入る
- ・湯船に浸かる時間は 10 分以内にする

**健康と断熱・ヒートショックについて、考えるきっかけになると幸いです！**

県薬Web広報はこれからも、県民皆さまのお役に立てる情報を提供してまいります。今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』までご一報くださるようお願い申し上げます(^^)