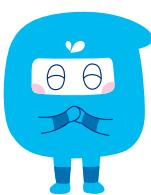




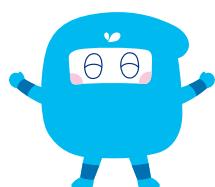
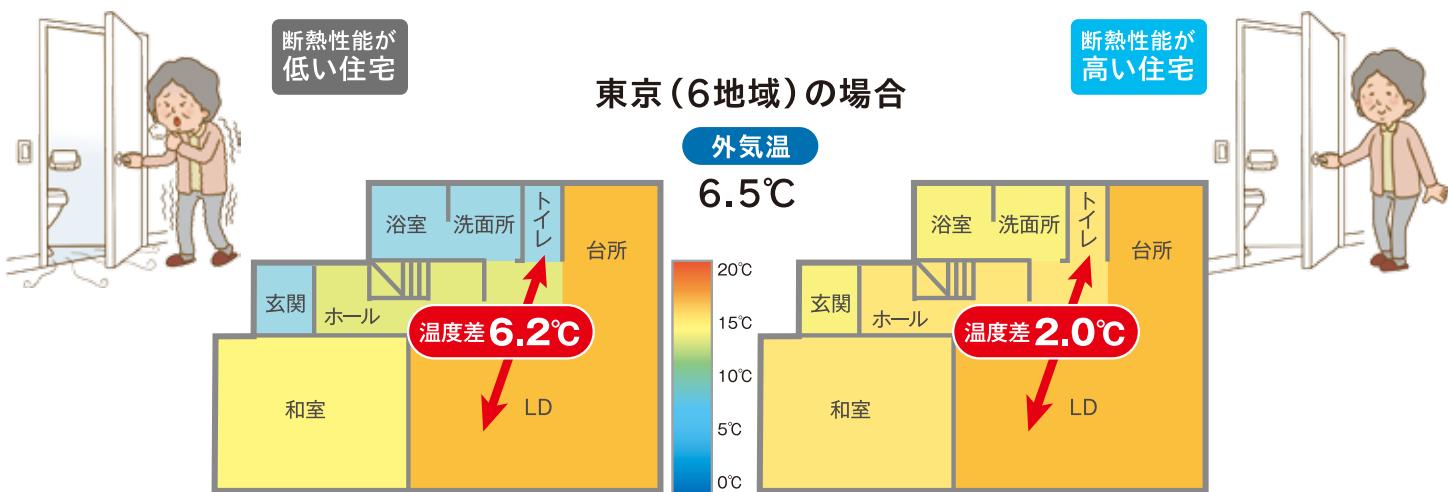
教えて!
アクリアくん

断熱すると、健康メリットも



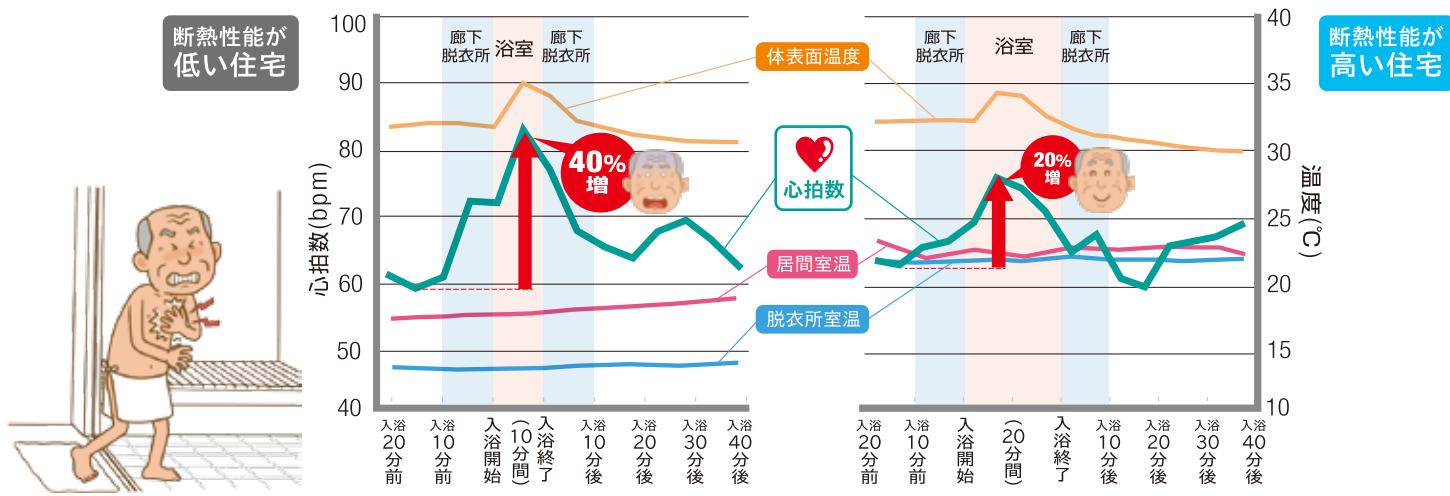
ヒートショックを起こしにくい!

ヒートショックって、知ってる?冬、暖房の効いた部屋から廊下やトイレに出ると、ゾクッとなることない? これも軽いヒートショック。急激な温度変化によって血圧が上昇したり脈拍が早くなったりする現象で、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞につながることもあるんだ。断熱性能の高い家なら、家の温度差が小さくなるから、ヒートショックも起こりにくくなるよ。

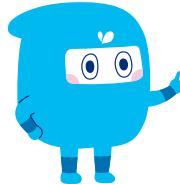
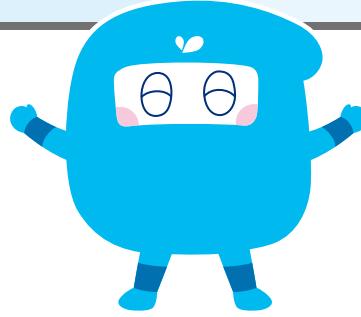


入浴時的心臓への負担がやわらぐよ!

断熱性能の高い家と低い家では、入浴時的心臓への負担に大きな差があるといわれているよ。湯船の中はあたたかくても、脱衣室や洗い場が寒いと、ゾクッとして、ドキッ! 心拍数が上がって心臓への負担がかかり、ヒートショックのリスクも大きくなるよ。

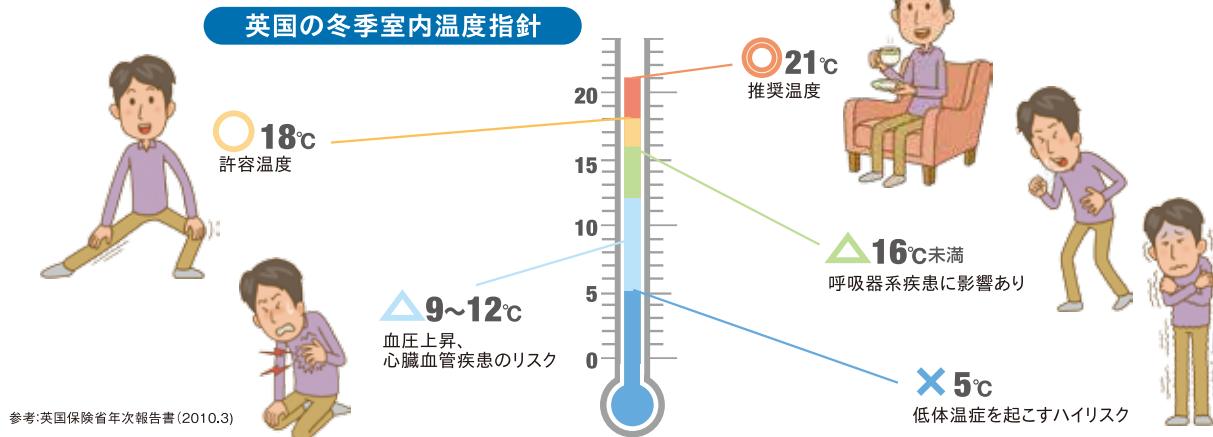


大きいって、ホント？



寒いと感じる家にはこんなリスクも!

下のデータは、英国保健省が部屋の温度が健康におよぼす影響を調べた結果なんだ。これによると、室温が18°Cを下回ると呼吸器系や循環器系の疾病リスクが高まることが指摘されているよ。寒いと感じない部屋にすることが、冬の一番の健康法だね。



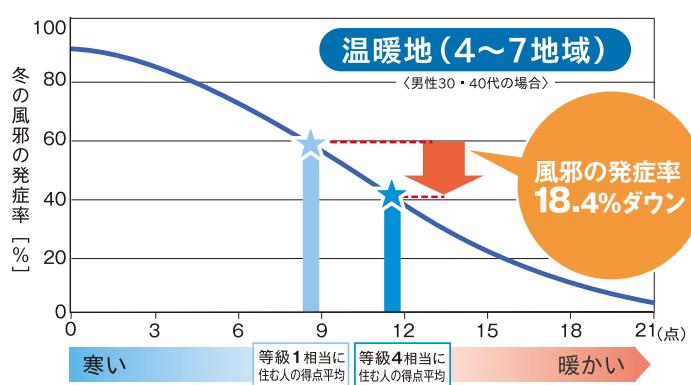
風邪もひきにくくなる!

住まいの暖かさと冬の風邪の発症率の関係を調べたデータをみると、住んでいる家の断熱性能が高いほど自宅を「暖かい」と評価する得点が高くて、その得点が高いほど風邪を引く割合が下がるという結果がでているよ！



CASBEE健康チェックリストによる得点※

※「CASBEE健康チェックリスト」とは、建物の環境性能を総合的に評価するシステム(CASBEE)の中で、住まいの健康性を評価するために開発されたチェックリストです。

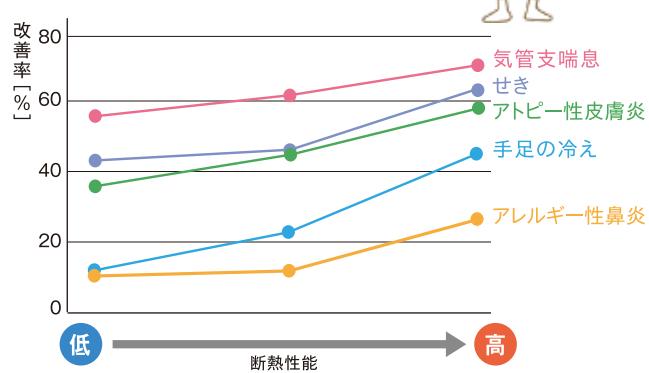


出典:慶應義塾大学 伊香賀研究室



体調不良も改善！？

アレルギーやぜんそく、手足の冷えなども家の断熱と関わっているらしいよ。転居した約20,000人にアンケートをとってみたところ、断熱性能がより高い家に引っ越しした人の方がいろいろな体調不良が改善していることが報告されているよ。



出典:近畿大学 岩前研究室