家の中での『低体温症』を防ぎましょう!

冬山での遭難で起きるイメージが強い「低体温症」。しかし「低体温症」で救急搬送される約7割が「屋内」で発症しています。
ふだん生活している家の中で起こる危険性を知り、暖かく過ごせる対策をしましょう。

低体温症とは

体の深部体温が35度以下になり、正常な体の機能が保てなくなります。症状は極めてゆっくり現れるため、本人も周囲の人も何が起こっているのか気がつかず、動作が鈍くなり体温が下がるにつれ、筋肉の硬直、脈拍や呼吸の減少、血圧の低下などが起こり、命を落とすケースもあります。

熱中症と同じくらい危険!
約7割が「屋内」で発症

温度による死亡リスクとして熱中症は認知度は広がりましたが、熱中症と同じくらい危険なのが低体温症。厚生労働省の人口動態調査で、2013年から2022年の10年間に低体温症と熱中症で亡くなった人の数を比べると、低体温症の方が1500人ほど多くなっています。

熱中症・低体温症の死者数

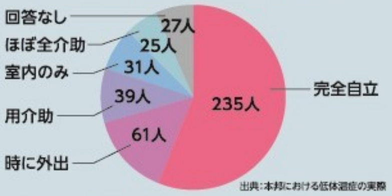
搬送される人のうち…

山岳遭難の話だけではない!　持病がある方は要注意　発症した時はすでに深刻な状況

福島県郡山地方広域消防組合のデータ(2013-2022)より

低体温症になった高齢者の日常生活動作

日常において低体温症を発症する人数



自立した日常生活を送っている元気な高齢者の方が低体温症を発症している。

酔って寒い場所で寝ない

お酒を飲むと血行がよくなり体が温かく感じますが、屋外や玄関など寒い場所で寝ると体温が急速に低下します。暖かい場所で寝ましょう。

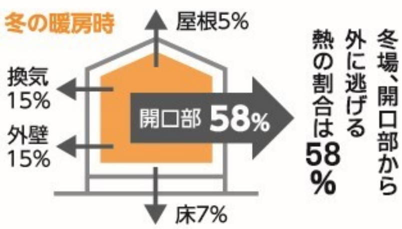
部屋の温度は最低でも
「18度以上」に!

日本の住宅は欧米の住宅性能と比較すると非常に寒いと言われています。
世界保健機関では健康リスクを防ぐために、冬の室温を18度以上に保つことを強く勧告しています。18度を下回ると、血圧が上がり不整脈や脳卒中のリスクが高まるほか、低体温症を引き起こす危険性も高まります。

長野県の冬のリビング
平均気温は16.5℃

全国約2100の一軒家対象の調査結果※は、9割の住宅が18度未満でした。北海道や新潟県などの寒冷地は室内が暖かい傾向で、最も寒かったのは香川県の13.1度と、沖縄県を含め温暖な地域でも油断できない状況です。

いますぐできる!
室温を上げるポイントは「窓」



- 暖房機は窓側に置く
- カーテンは保温効果の高い厚手に、重ねたり床につく長さにし冷気を防ぐ
- 窓に気泡緩衝シートを貼る

\ 寝室も要注意!! /

- 寒いと感じたら暖房をつける
- 首回りを冷やさない
- 湯たんぽで布団を温める(布団を温めたら外し低温やけどを防ぐ)

重要なのは「室温18度以上」を目指すこと

まずは皆さんも、ご自宅の室温を測るところから始めてみてください。

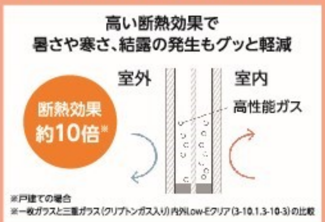
※慶應義塾大学の伊香賀俊治教授らの研究チーム調査

引用:NHK防災より

住みながらできる!暖かい住まいへリフォーム

まど断熱　短時間でできる　おトクに断熱

断熱窓に取替え
カバー工法で新しい窓に交換



三重ガラスでワンランク上の断熱効果
見た目が良くなり、すきま風が解消

樹脂内窓取付け
今ある窓の内側に付ける

二重サッシになり断熱性+防音性・防犯性が向上
最短1時間施工(1箇所/取付窓枠有りの場合)

ひとへや断熱

よく使う部屋ごとに
断熱対策

必要な部屋だけ暖かく
家族が長時間過ごすLDK、寝室や浴室・洗面脱衣室など

まるごと断熱

お住まい全体を
まるごと断熱

部屋間の温度差を少なくしヒートショックを防ぎ、健康と安全のリスクを軽減