

NEWS

媒体名	西日本新聞
日にち	2020/1/6 6:00 (2020/1/7 15:21 更新)
タイトル	室温 2.5 度上げれば頻尿 4 割減 産業医大などの調査で証明
本文	<p>寒い部屋で暮らすとトイレが近くなる。そんな経験則を、産業医科大や北九州市立大(ともに同市)などの研究グループが 5 年間にわたる大規模調査で証明した。冬季に就寝前、室温を 2.5 度以上高くすると「過活動膀胱(ぼうこう)」の有病率が約 4 割減る傾向を確認。家が暖かいと血圧低下の効果があることも分かり、住宅の温度管理の必要性が注目を集めそうだ。</p> <div data-bbox="424 533 1343 1008" data-label="Image"> <p style="text-align: center;">室内温度管理による健康効果 (イメージ図)</p> </div> <p>研究は、医学、建築環境工学の専門家で作る一般社団法人「日本サステナブル建築協会」の委員会(委員長・村上周三東京大名誉教授)が 2014 年度から国土交通省の助成を受けて行った。</p> <p>過活動膀胱は頻尿や、急に尿意を催して我慢できない「尿意切迫感」などの症状があり、国内の 40 歳以上の 8 人に 1 人が症状を持つという疫学調査がある。</p> <p>グループは 18 年度までに 4500 人超の住環境や体調を調べ、比較可能な 1300 人程度のデータを分析。窓の改修やエアコン設置、断熱材の活用などで、冬季の室温が就寝前の 3 時間平均で 2.5 度以上高くなると、室温が大きく変わらない人よりも過活動膀胱(軽症以上)の有病率が約 4 割減となった。また、起床時の室温が低いと、年齢が高いほど血圧が高くなることも分かった。</p> <p>世界保健機関(WHO)が 18 年に出した「住宅と健康に関するガイドライン」も、冬季の最低室温は 18 度以上とするよう勧告している。英国政府も冬の適正温度を設定している。</p> <p>今回の調査で、国内では特に九州に冬季 18 度以下の家屋が多いことも確認されており、産業医大の藤野善久教授(公衆衛生)は「『大きくて広く、風通しのいい家が良い』という価値観は高度経済成長期に形成されたとみられる。こうした価値観を変え、高気密、高断熱の住宅普及を進める必要がある」と指摘する。</p> <p>北九州市立大の安藤真太郎講師(建築・都市環境工学)は「寒い住宅で暮らす背景には、家屋の老朽化や独居高齢者の増加といった社会的な要因もある。寒くても我慢すると健康に良くないことを、国民の共通認識とすることが大事だ」と話している。(竹次稔)</p>
備考	

