

家庭内で安全に快適に 過ごすためのポイント



川崎市健康福祉局
保健医療政策部生活衛生課 環境衛生担当

川崎市健康福祉局保健医療政策部生活衛生課 環境衛生担当です。
家庭内で安全に快適に過ごすためのポイントをお伝えします。

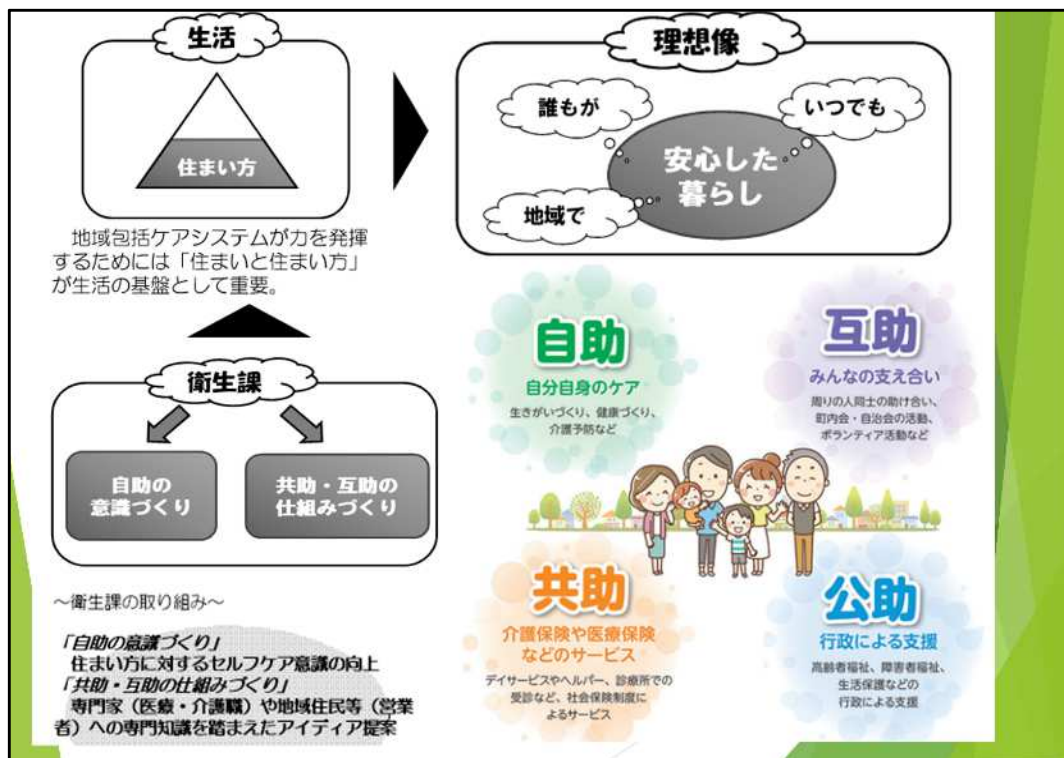
地域包括ケアシステム

地ケアは、簡単に言うと高齢者が増えていくことや子どもが少なくなっていく中で病気になるったり、介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる仕組みをつくることなんです。



マンガで伝える地域包括ケア

本題に入る前に、地域包括ケアシステムについてご説明します。
この地域包括ケアシステムをご存じの方も多いと思いますが、略してよく「地ケア」と言っています。
これは川崎市が推奨している仕組みづくりですが、簡単に言うと、「高齢者が増えていくことや子供が少なくなっていく中で、病気になるったり介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる仕組みをつくること」です。



誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる理想へ向けて、先ほどの地域包括ケアシステムが力を発揮するには、「住まいと住まい方」が生活の基盤として重要になってきます。

そこで私たち生活衛生課は、生活の質をあげる提案をしています。具体的には啓発冊子を作成し、市民の方や、みなさんのような介護事業関係のスタッフの方などへ配布したり、それを用いた講習会をおこなったりしています。

快適な住まい・住まい方は、みなさんの健康へと繋がります。本資料では、「おうちで快適に過ごすポイント」を説明させていただき、私たちのこの取り組み、「自助の意識づくりや、共助互助の仕組みづくり」を、みなさんと一緒に取り組んでいきたいと思ひます。



今回は、啓発冊子のひとつ「スマイル住まい」の中から抜粋した内容をご説明します

こちらは、インターネットの検索エンジンで「川崎市 スマイル住まい」と検索していただくと、どなたでもデータが見れますので、ぜひご活用ください。実物は、各区役所衛生課や地域包括支援センターなどでもお配りしていますので、ぜひご利用ください。

目 次	
第1章 居住環境からの住まい・住まい方	
快適な居住環境とは（温度、湿度、換気）	5
四季を意識した住まい方（冷房・除湿、暖房・加湿、熱中症・ヒートショック）	6・7
室内空気環境が引き起こす問題（カビ・ダニ、掃除）	8・9
居住環境での思わぬ事故予防（転倒防止対策）	10・11
居住環境で問題となる生物・害虫（ねずみ、蚊・ハチ）	12・13
第2章 身体からの住まい・住まい方	
食べ物の安全は生活の基本（食品の安全、食中毒予防）	14～17
健康な身体を維持するコツと感染症対策	18～21
第3章 身近な動物との住まい・住まい方	
ペットとの暮らし	22・23

こちらは「スマイル住まい」の目次です。
大きく三つの章に分かれています。
今回は第1章の中から抜粋してご説明します。

皆さんはご利用者の方から

「換気がちゃんと出来ているのかしら？」 「おうちにネズミが出て困っているのよ・・・」

という話を聞いたり、訪問した際に目にしたことはありますか？

本資料が、その解決策のヒントになりますよう、また、ぜひ区役所衛生課へご相談していただければと思います。

快適な居住環境とは

ポイント 温度 **18～28℃** 湿度 **40～70%**
(暖房時18～22℃、冷房時25～28℃が目安)

チェック 温度計・湿度計を設置し確認しましょう

ポイント **換気**

換気の実目的は、新鮮な外気を取り入れ、室内の汚れた空気を入れかえることです。換気が不十分だと結露が生じ、カビが生えたりダニが増えたりする原因となります。

【換気の仕方】

- ・ 窓は2か所以上開け、空気の入口と出口を作り空気の流れを作りましょう。
- ・ 空気の入口と出口は、なるべく離れたほうが室内を全体的に換気するのに効果的です。
- ・ 窓や換気口を家具などでふさがないようにしましょう。
- ・ 部屋に窓や扉が少ないときは、台所の換気扇、浴室やトイレなどの換気扇を利用すると良いでしょう。
- ・ 掃除中は窓を開けて換気をしましょう
- ・ 1時間に2回、3～5分程度、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。

二酸化炭素濃度計が設置されている場合は、「1,000ppm以下」が望ましいです。

まず、快適な居住環境についてご説明します。
 温度は18～28度、暖房時は18～22度、冷房時は25～28度、湿度は40～70％が目安です。
 目安ではありますが、ぜひ温度計と湿度計を設置して確認していただくとよいと思います。

次に換気についてです。
 換気の実目的は、新鮮な外気を取り入れ、室内の汚れた空気を入れ替えることです。換気が不十分だと結露が生じ、カビが生えたりダニが増えたりする原因となります。
 換気のポイントは、①窓を2か所以上開けて空気の入口と出口をつくり、空気の流れを作る ②その空気の入口と出口はなるべく離す ③窓や換気口を家具などでふさがない ④お部屋に窓や扉が少ない場合は、台所や浴室、トイレなどの換気扇を利用する です。
 こまめに換気を行うことも重要で、1時間に2回、3分から5分、窓を開けるようにしてください。

24時間換気システム

- ✓ 機械を使用して計画的に換気をするシステム
- ✓ 2時間で住宅の空気が入れかわるようにできている
- ✓ 常時ONにすること



24時間換気システムとは、機械を使用して計画的に換気をするシステムの事です。

2時間でおうちの空気が入れ替わるようにできています。

2003年に改正された建築基準法により、すべての建物に設置が義務づけられています。

これが設置されている場合は、「常時運転」させましょう。



四季を意識した住まい方



快適な室内気候環境は、外気の状態によっても変化します。季節を巡ると、体感調節機能が低下し、また、暑さや寒さに対する感覚も鈍くなります。そのため、夏は熱中症を起こしやすく、冬は身体が冷えやすくなります。四季を認識した温度・湿度、体調管理をしましょう。

冷房 (室温: 25~28℃、外気との温度差7℃以内)

冷房で冷やしすぎることがあるため、適正な室内温度を保つようにしましょう。
また、長時間(特に就寝時)、冷気が直接身体にあたらないようにしましょう。

ポイント

- 日差しをさえるため、窓の外に樹木やつる性植物(緑のカーテン)を育てる。
- 家の前面に芝生などを植える。
- 午前中や夕方に打ち水をやる。
- 日差しが差し込む部屋はカーテンやブラインド、すだれを設置する。

除湿

気温があまり高くない梅雨時は除湿機、気温が高い夏はエアコンを使うと効果的に除湿ができます。
除湿機、エアコンは定期的に清掃をしましょう。

暖房 (室温: 18~22℃)

暖房で暖めすぎることがあるため、適正な室内温度を保つようにしましょう。
また、着衣を工夫して、室内温度を高くしなくてもすむようにしましょう。

ポイント

- 外気で冷える壁の近くに暖房器具を設置し、空気を対流させる。吹き出し口の向きや風量調整等を利用して空気をかきまぜる。
- 窓に床まで届く厚手のカーテンを取り付ける。
- 部屋ごとに温度差がある場合は、移動時に羽織ものを着替える。
- トイレや脱衣室に小型の暖房器具を設置する。

加湿

エアコンや暖房ストーブなどを使うと室内が乾燥します。湿度を維持しながら加湿をするようにしましょう。
なお、石油ストーブは水蒸気を発生させるため、加湿を必要としません。喫煙や入浴、洗濯物の乾燥などによる湿度上昇も考えて加湿しましょう。

注意 熱中症

高温・多湿な環境に長時間いると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまくできなくなって熱中症になることがあります。屋外だけでなく室内でもしていないときでも発症し、後遺症をきたしたり、場合によっては死亡することもあります。

【主な症状】めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、吐き気、おう吐、倦怠感、意識障害、いつもと様子が変わる、昏倒になること(脱水、熱失調、けいれん、体が熱い)

ポイント

室内での熱中症対策

- こまめな水分・塩分の補給
のどが渇かなくても、こまめに水分・塩分補給を。
(飲料は1日に500ml、食塩は1日に10gが目安です。)
- エアコンや扇風機等による室内温度の調節
適切な室内の温度・湿度を保つため、冷房等を活用しましょう(長時間の連続使用は避けましょう)。
- 温度計・湿度計の設置と確認
温度計・湿度計を設置して、室内の温度・湿度が適切に確認しましょう。
- 通気性のよい、吸湿・速乾の衣服の着用
身体に熱をため込まないような衣服を着用しましょう。

注意 ヒートショック

暖かい部屋から寒い部屋への移動や入浴などの急激な温度変化で、血圧や脈拍などに過剰な反応や影響があることをヒートショックといひ、場合によっては死亡することもあります。

【主な症状】失神、不意識、心臓病、脳梗塞

ポイント

入浴時のヒートショック対策

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
シャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。
湯沸しの最後の5分を始めるシャワーで経過しても効果があります。
- 室温は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安に
湯はあまり熱くしないようにして、長時間の入浴は気を付けましょう。
- 浴槽から急に立ち上がらない
入浴中は湯で体に水圧がかかっています。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。
- 食後すぐやアルコールが抜けるまでは入浴を控える
食後すぐや飲酒中は血圧が下がりがちやすくなるため、入浴を控えましょう。
- 入浴の前後に同居者に一声かける
入浴時間が長すぎると、様子を見てもらいましょう。

四季を意識した住まい方を考えたことはありますか。
室内で熱中症になることもあり、死亡例もあります。
対策として、
のどが渇いていなくても、水分と塩分をこまめに補給しましょう。
エアコンや扇風機などで室内の温度を調節しましょう。
また、通気性のよい、吸湿・速乾のお洋服を着用しましょう。

また、冬はヒートショックに注意が必要です。
ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動や、お風呂に入るときなど、急激な温度変化による刺激で、血圧や脈拍などに体に過剰な反応や影響があることです。
こちらの場合によっては死亡することがあります。
対策として、
入浴前に脱衣所や浴室を温めて、急激な温度変化がないようにしてください。
お湯はあまり熱くしないようにして、長時間つからないようにしましょう。
浴槽から立ち上がるときは、ゆっくり立ち上がりましょう。
食後すぐや、お酒を飲んだ時は入浴を控えましょう。
また、入浴する前に同居の方に一声かけるのもよいと思います。

居住環境で問題となる生物・害虫

ねずみ

屋外に生息するねずみは、「餌を求めるため」、「寒さをしのぐため」に家の中に入ってきます。

ねずみというと、高いところに登れず、下水などから侵入する“ドブネズミ”のイメージが強いですが、近年は、高いところにも登り、500円玉位のすき間から家に侵入する“クマネズミ”という種類のねずみの被害が多くなっています。

30～40年経過した家には、着脱しにくいすき間ができてきます。
ねずみが住みにくい家にするのが大切です！

ねずみが住みにくい家にする3つの方法

- えさ(餌)をなくす
出しゃばり食品以外にも、ビニール袋などの包装も食べられてしまいます。「冷蔵庫や戸の奥にしまう」、「ふた付きのプラスチックケースを活用する」などして、食品の被害を防ぎましょう。
ペットの餌や仏壇のお供え物も置きっぱなしは避けましょう。
- 整理整頓をする
物陰や出したままの布巾、衣類、紙類などを好み、住み着く原因になります。不要なものは廃棄し、こまめな清掃を行い、ねずみの隠れ場所を減らしましょう。
- 侵入口をふさぐ
ドアの隙間、通風口、戸袋、換気扇などの小さな隙間もねずみの出入口になる(500円玉大のすき間から侵入します)ので、家の中、外の両方から定期的に点検し、侵入口になりそうなところをふさぎましょう。

壁や配管のすき間をさがし、すき間をふさぎます(金タワシや金網が便利)






壁のすき間 配管のすき間 → 2.5cm 500円玉(真寸大)

蚊・ユスリカ

庭などにあるちょっとした水たまりが発生源になるので、水をためない環境づくりが大切です。こんなものを放置していませんか？

使用していない植木鉢・古いタイヤ・バケツ・
荒廃スチロールの桶など水がたまりやすいもの

たまり水を蚊やユスリカの発生源にしないために
週に1回はたまった水をひっくり返す、「ひっくり返し運動」をしましょう！

ハチ(アシナガバチ、スズメバチ)

ハチは主に春先に巣をつくり、屋外の虫などを食べて増え、冬には女王バチ以外は死にます。そのため、窓や軒先につくられた巣は冬にはカウになります。巣を再利用することはありません。

ハチはむやみに人を襲いませんが、巣の近くを人が通った時や洗濯物に絡んでいるのを気づかず触れた時などに、刺されることがあります。

ご自宅にできたハチの巣の駆除を行う場合は、市販のスプレーなどを使ってご自身で行うか、業者に依頼して行います。区役所衛生課では駆除の際の防護服の貸し出しや説明を行っています。





アシナガバチの巣 スズメバチの巣
※スズメバチの駆除は、業者に依頼しましょう。

害虫・ハチ・ねずみなどの駆除相談や駆除業者の紹介は…

『公益社団法人 神奈川県ベストコントロール協会』へ

電話：045-681-8585 ファクス：045-681-9502

受付時間：平日(月～金)9時～17時



おうちで問題となる生物や虫についてです。

①ねずみについて

ねずみは「えさを求めるため」と「寒さをしのぐため」に家の中に入りこんできます。そのため、秋冬の相談が多くなります。中でも「クマネズミ」という種類のねずみの被害が多いです。

ねずみが住みにくい家にするために、上記の3つのポイントをぜひ頭に入れてください。

30～40年経過した家には、気づかない隙間ができてきます。家の中と外の両方から定期的に点検して、ねずみが住みにくい家にするのが大切です。

区役所衛生課では、ねずみを捕獲するための捕獲器の貸し出しを行っていますので、お困りの場合はご相談ください。

②蚊について

蚊の対策でぜひ行っていただきたいことが、「ひっくり返し運動」です。

少しの水たまりが蚊の発生源になります。水たまりに産卵された蚊の卵が成虫になるまでに約2週間かかるため、バケツ、古タイヤなどにたまった水は、週に1度はひっくり返し、日ごろから水がたまる場所を作らないようにしましょう。

③ハチについて

おうちにできたハチの巣の駆除を行う場合は、市販のスプレーなどを使ってご自身で行うか、業者に依頼して行います。

区役所衛生課では、駆除の際の防護服の貸し出しを行っていますので、お困りの場合はご相談ください。

ご相談先窓口

所属名	住所	電話番号
川崎区役所衛生課	川崎区東田町 8	044-201-3222
幸 区役所衛生課	幸区戸手本町 1 - 1 1 - 1	044-556-6681
中原区役所衛生課	中原区小杉町 3 - 2 4 5	044-744-3271
高津区役所衛生課	高津区下作延 2 - 8 - 1	044-861-3322
宮前区役所衛生課	宮前区宮前平 2 - 2 0 - 5	044-856-3270
多摩区役所衛生課	多摩区登戸 1 7 7 5 - 1	044-935-3306
麻生区役所衛生課	麻生区万福寺 1 - 5 - 1	044-965-5164

こちらが、ご相談先窓口、各区役所衛生課です。
訪問先の住まいに関するお困りごとなどがあれば、いつでもご相談ください。
また、冊子「スマイル住まい」も配布していますし、衛生課職員が快適な住まいに関する講習会を行うことも可能ですので、ぜひご相談ください。
快適な住まいはみなさんのスマイルに繋がります。
今日のお話した内容を、少しでも業務にお役立ていただけると嬉しいです。