

家庭内で安全に快適に 過ごすためのポイント

～快適な居住環境&四季を意識した住まい方～



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

○地域包括ケアシステムとは？

高齢者が増え、一方で子供が少なくなっていく中で、病気にな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

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、上記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！



生活衛生課の取組

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行っています



概要版も
あります

今回の内容

○快適な居住環境とは

- ・・・ 温度、湿度、換気

○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

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

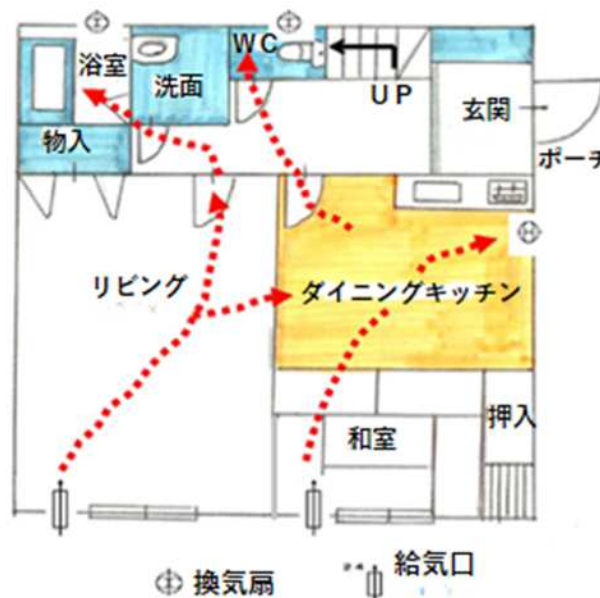
換気

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】

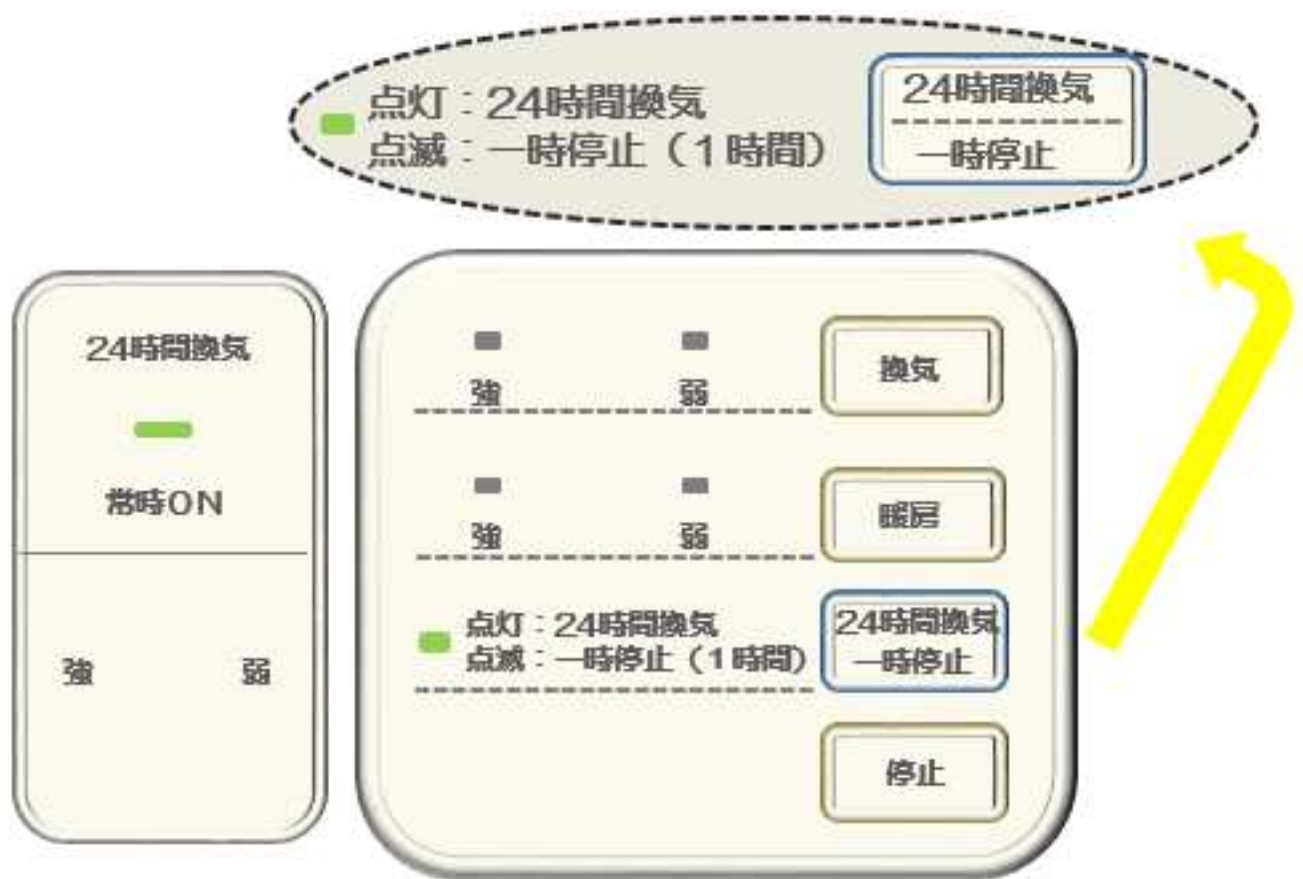
- 窓は2か所以上開け、空気の入口と出口を作り空気の流れを作りましょう。
- 空気の入口と出口は、なるべく離れたほうが室内を全体的に換気するのに効果的です。
- 窓や換気口を家具などでふさがないようにしましょう。
- 部屋に窓や扉が少ないときは、台所の換気扇、浴室やトイレなどの換気扇を利用すると良いでしょう。
- 掃除中は窓を開けて換気をしましょう
- 1時間に2回、3～5分程度、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。

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。



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**



四季を意識した住まい方

快適な室内空気環境は、外気の状態によっても変化します。年齢を重ねると、体温調節機能が低下し、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。四季を意識した温度・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

- ・日差しをさえぎるため、窓の外に樹木やつる性植物（緑のカーテン）を育てる。
- ・家の南面に芝生などを植える。
- ・午前中や夕方に打ち水をする。
- ・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期は除湿器、気温が高い夏期はエアコンを使うと効果的に除湿ができます。

除湿器、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

- ・外気で冷える窓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扇風機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用する。
- ・トイレや脱衣室に小型の暖房機器を設置する。

加湿

エアコンや電気ストーブなどを使うと室内が乾燥します。湿度を確認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。調理や入浴、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。

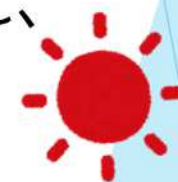


熱中症

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働か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何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、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、頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
重症になると…返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い



室内での熱中症対策

- ・ **こまめな水分・塩分の補給**
のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分補給を。
- ・ **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（就寝時も切らない）。
- ・ **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・湿度が適切か確認しましょう。
- ・ **通気性の良い、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。

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刺激で、血圧や脈拍など体に過激な反応や影響があることをヒートショックといい、場合によっては死亡することがあります。

【主な症状】 失神、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞



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分を熱めのシャワーで給湯しても効果があります。

- ・ **湯温は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つけましょう。

- ・ **浴槽から急に立ち上がらない**

入浴中に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。

- ・ **食事直後やアルコールが抜けるまでは入浴を控える**

食後すぐや飲酒時は血圧が下がりすぎやすくなるため、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きに、様子を見てもらいましょう。

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