

【読みました】室温を2度上げると健康寿命が4歳延びた【週刊新潮】



© 2020.01.23

📖 この記事は約4分で読めます。

こんにちは！NORI (@norino_mono)です！今日は（も？）、雑記です（汗）

今日（1月23日）発売の週刊新潮にタイトルにある『室温を2度上げると健康寿命が4歳延びた』という記事が掲載されていました。

仕事の講習会で、お話を聞いたことがある慶應大学の伊香賀先生のお話でした。

目次 [閉じる]

1. 室温が与える影響
2. 省エネもしなくちゃ！
3. 室温を上げながら、省エネルギーで暮らす方法
 1. 断熱改修等で暖かい家で暮らすこと
 2. 効率の良い暖房機器を使う
 3. I o t 機器とか使ってみる。
4. まとめ

室温が与える影響

ずっと前から、室温と健康の関係の研究がされてきて、国土交通省からの報道発表資料でも下記のように発表されたりしています。



**報道発表資料：住宅内の室温の変化が居住者の健康に与える影響とは？
調査結果から得られつつある「新たな知見」について報告します～断熱
改修等による居住者の健康への影響調査 中間報告（第3回）～ - 国土
交通省**

国土交通省のウェブサイトです。政策、報道発表資料、統計情報、各種申請手続きに関する情報を広く提供しています。

 www.mlit.go.jp

省エネもしなくちゃ！

室温を上げると健康に寄与する情報が出てきますが、省エネルギー（温暖化防止）もしなくちゃいけません。

どっちを取るか…というと僕の意見はここだけの話、室温を上げて健康に暮らすのが大事だと思います。

省エネルギー活動をして、体の具合を悪くしては、なんにもなりません。

室温を上げながら、省エネルギーで暮らす方法

室温を上げながら、省エネルギーで暮らす方法があります。

断熱改修等で暖かい家で暮らすこと

紙コップに入れたホットコーヒーと、たっぷりの断熱材が入った保温タンブラーに入れたホットコーヒーと比較してもらえば分かると思いますが、保温タンブラーの方が暖かさが続くのと同じように、建物の断熱性能が高い建物の方が、暖房の熱を逃がしませんので断熱性能の高い家にすれば、室温を上げながら省エネルギーで暮らすことができます。

断熱したいんだけど、どこに相談していいのかわからない！って方も多いのが悩みだと思います。

できれば、断熱改修（リフォーム）をすることですが、それができないとしても窓に断熱シートを貼ったり、厚いカーテンを使うだけでも効果がでたりします。

ノリを使わずに、水だけで貼れるものもあります。僕の実家で使っているのはプチプチみたいな厚めのシートですが、ビニールなので昼間でも暗くなったりしない断熱シートです。



[【UVカット&断熱マドピタシート アール】\(結露防止シート 断熱シート 窓 ランキング 透明 おしゃれ 結露 防止 シート 寒さ対策 おすすめ おしゃれ かわいい エアコン 紫外線 効果 暖房 業務用 貼り方 目隠し 寝室 キッチン リビング\)](#)

posted with [カエレバ](#)

[楽天市場](#)

[Amazon](#)

[Yahooショッピング](#)

[7net](#)

[Wowma](#)

効率の良い暖房機器を使う

部屋を暖める時に使う暖房器は色々あると思います。我が家はアパートの2階で灯油缶を置いておくのも何だし...と思ってもともと付いていたエアコンを使って暖房していますが、最近のエアコンの省エネ性能の向上は目を見張るものがあります。

家電量販店のエアコンコーナーに行くと、☆☆☆★や☆☆☆☆...みたいに☆が表示されています。この表示によってエアコンの省エネルギー性能がわかります。

売り出し品はお値段が安いのが多いですが、省エネタイプのエアコンは少し高いですけど、後々の事を考えればオススメしたいエアコンです。

参考にシャープの☆☆☆☆のエアコンを掲載します。



[AY-L36X-W シャープ【標準工事セットエアコン】\(10000円分工事費込\) おもに12畳用\(冷房:10~15畳/暖房:9~12畳\) LXシリーズ \[AYL36XWセ\]](#)

posted with [カエレバ](#)

[楽天市場](#)

[Amazon](#)

[Yahooショッピング](#)

[7net](#)

[Wowma](#)

省エネルギー機器を購入することで、省エネルギーで暮らすことができます。

I o t 機器とか使ってみる。

夏になるとエアコンを1日中点けっぱなしにしておいた方が省エネなのか、省エネじゃないのか？という記事やニュースを見かけますが、自分自身で判断するのは、なかなか難しいと思いますが最新式のエアコンではそのような機能が入っているものもありますが、スマートリモコンと言うか家電リモコンと言うものがありますが、その中に電気使用量の予測機能があるものもありますので、そのような機器を利用しながら、暖房しながら省エネを考えるのもいいんじゃないかな？と思います。

ココリモ
ご自宅の家電も
スマホ・スマート
スピーカーでコントロール



[スマートリモコン『ココリモ』自宅の家電・エアコンを外出先からスマホでスマートコントロール【アマゾンアレクサ・グーグルホーム対応】中部電力WXT-200](#)

posted with [カエレバ](#)

[楽天市場](#)

[Amazon](#)

[Yahooショッピング](#)

[7net](#)

[Wowma](#)

まとめ

雑記ですが、室温を上げて、暖かく、快適で、健康で、省エネルギーな住まいと暮らし方をちょこっとだけ書いてみました。

自宅アパートもまだまだ改良の余地ありですので、寒さが本格的になる前にいろいろと考えたいです。