あなたのウチは大丈夫？

暖かさの質が冬の健康を左右する

世界的な新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、在宅ワークという新しい就業形態が広まるなか、長時間過ごすことになる住まいを、「いかに健康で快適な空間にできるか」といった関心が高まっています。東京ガス都市生活研究所では、これまで実施してきた健康・快適な住まい作りに関する多くの研究をもとに、風邪や感染症対策にもなる「住まいの暖かさと健康の関係」についてご紹介します。

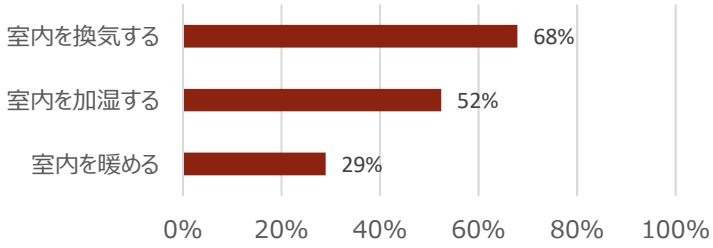
風邪・感染症対策には、室内の適度な温度・湿度の保持が大切

冬の風邪・感染症対策、換気・加湿に加えて大切なものは？

これから冬に向けて、風邪や感染症対策が重要になってきます。東京ガス都市生活研究所が8月上旬に実施した調査では、9割以上の人が、冬に向けて、風邪・感染症に気をつけたいと答えています。

また、冬に向け「自宅で行いたい住まいの対策」について質問したところ、コロナ対策で注目された「換気」が7割で最も高く、次いで「加湿」が5割となっています。換気と加湿の2つは、大多数の方が意識していることがわかります。一方、「室内を暖める」ことへの意識は低く3割にとどまっています。

図１　自宅で行いたい住まいの対策



冬にむけた住まいの風邪・感染症対策に関するWEB調査
[都市生活研究所　2020年8月]
16歳以上男女 n=511

効果的に加湿するためには、「室内を暖める」ことが有効って知っていますか？

風邪・感染症対策として、ウィルス除去のための換気がとても大切です。加えて、ウィルスの活性を抑制するために、湿度をある水準に保つことが有効です。

空気中の水分が少なく、乾燥した環境はインフルエンザウィルスを活性化させ、人の気道粘膜における異物の除去機能も低下させることから、厚労省ではインフルエンザ対策として室内湿度50~60%RHを推奨しています。ここで注目すべきなのが、室温が高いほど空気中に多くの水分を保持することができるという事実です。例えば、同じ湿度表示50%RHでも、室温15℃と25℃を比べると、15℃の場合は、25℃の約半分しか空気中に水分がありません。そのため、加湿とあわせ、室内を暖かく保つ工夫が大切です。G.J.ハーパーが実施したウィルスの生存実験[参1)]によると、目安として室温20℃以上が望ましいという結果が得られています。空気中の水分を保つために、部屋の温度に気を配りながら加湿することが大事なポイントです。

図２　インフルエンザ対策のための室内環境の目安

	湿度
室内の適切な目安	50～60%RH
インフルエンザウィルス	低温・低湿環境では活性化
人の気道粘膜	乾燥により機能低下

出典：　厚生労働省令和元年度　インフルエンザQ＆A をもとに作成
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html

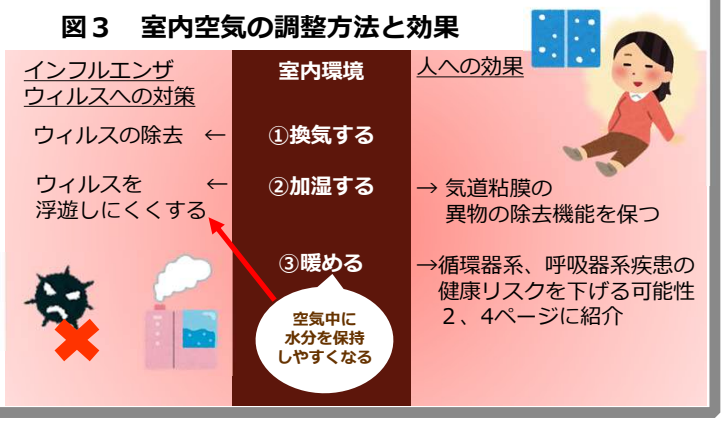



図３　室内空気の調整方法と効果