



令和7年1月7日発行

みなさん、令和7年の始まりです！！
今年もみなさんの健康を応援するため、健康づくりに役に立つ
情報をお届けしますので、よろしくお願いします。



室温と高血圧、睡眠の関係 知っていますか？

18℃以下の低い室温は、血圧や睡眠の質など、健康に悪影響を及ぼす可能性
があると言われています。

低い室温と高血圧については、複数の研究で一貫して関連が報告されており、
WHO（世界保健機関）などからもガイドラインが出されています。



部屋の温度が低いと？

血圧が上昇します！

問題 室温が低下すると血圧が上昇するのはどの世代？

- A. 20~40歳代
- B. 高齢者
- C. どの世代でも

答えはCです
どの世代でも室温が低下すると
血圧が上昇します。とくに高齢
女性で大きな上昇がみられます。



室内温度が 20℃から10℃に下がると...

日本の研究

30歳代



朝の
血圧が

男性 3.8mmHg
女性 5.3mmHg
上昇

60歳代



男性 7.6mmHg
女性 9.1mmHg
上昇

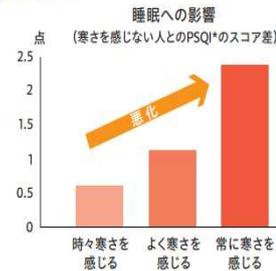
80歳代



男性 10.2mmHg
女性 11.6mmHg
上昇

睡眠の質が悪くなります

日本の研究



日本の研究では、寝室で寒さを感じると睡眠の質が低いことが報告されています。



*PSQIは睡眠障害の程度を点数で評価する方法です。PSQIスコアが高いと、睡眠の質が低い、もしくは睡眠障害がある可能性が高いことを意味します。



室温見直しチェックシート

WHO (世界保健機関)では、室温を **18℃** 以上に保つことを推奨しています

暖かさ、寒さについて、どう感じていますか？
また、あなたの部屋は18℃以上に保たれていますか？



	暖かい	やや暖かい	どちらでもない	やや寒い	寒い	室温
居間	←				→	℃
寝室	←				→	℃
トイレ	←				→	℃
脱衣所	←				→	℃
浴室	←				→	℃

事業所においても室温の努力目標値が、
「17度以上28度以下」から
「18度以上28度以下」に変わりました。
(事業所衛生基準規則R3年12月改正)



冬は特に注意！

交通事故死の2倍？お風呂に潜む危険！！

- ◆急な気温の変化によって血圧が大きく上下し、心臓や血管に負担がかかることで起きる**ヒートショック**。暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室、さらに熱い浴槽、急激な温度変化は大きな血圧変動をもたらし、お風呂での死亡事故の一因と考えられています。
- ◆令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上の家・居住施設の浴槽における不慮の溺死・溺水は4,750人で、交通事故死亡者数2,150人の約2倍でした。
- ◆高齢者や血圧の高い人は、ヒートショックに注意が必要です！

入浴時に
気を付ける
こと！



- 1 食後すぐの入浴、入浴前後の**飲酒を避ける**
- 2 入浴前に脱衣所や浴室を**温める**
- 3 十分な**水分補給**を
- 4 同居する人に**声をかけてから入浴**を
- 5 **ぬるめのお湯（41℃以下）**に10分以内
- 6 浴槽から**急に立ち上がらない**

消費者庁消費者安全課「無理せず対策高齢者の不慮の事故」参考

高血圧は140/90mmHg以上やけど

正常血圧って120/80mmHg未満



覚えてもらったかな？

冬は冷たい空気で交感神経が刺激されたり、寒さから体温を維持するため血管が収縮して血圧が高くなると言われています。血圧管理のために次のことに気を付けましょう。

【血圧を変動させる要因】

- ・ストレス ・過剰な食塩摂取
- ・運動不足、肥満
- ・睡眠不足 ・飲酒 ・喫煙 ・寒さ



- * 定期的に血圧を測定する
- * 塩分を取りすぎない
- * 適度な運動をする
- * 過度な飲酒を控える
- * 室温を18℃以上に保つ

過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



QRコードは
コチラ！

