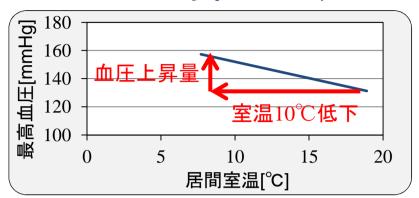
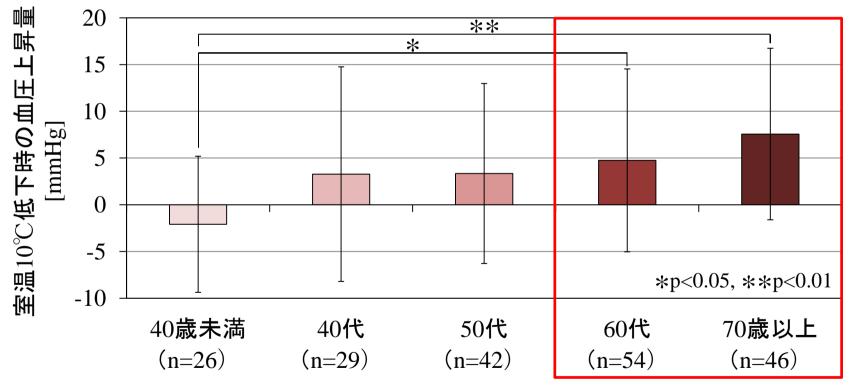
高齢者ほど室温低下によって血圧上昇しやすい

居住者属性によって 室温低下時の血圧上昇量が異なる

属性別に

室温10℃低下時の血圧上昇量を比較※1



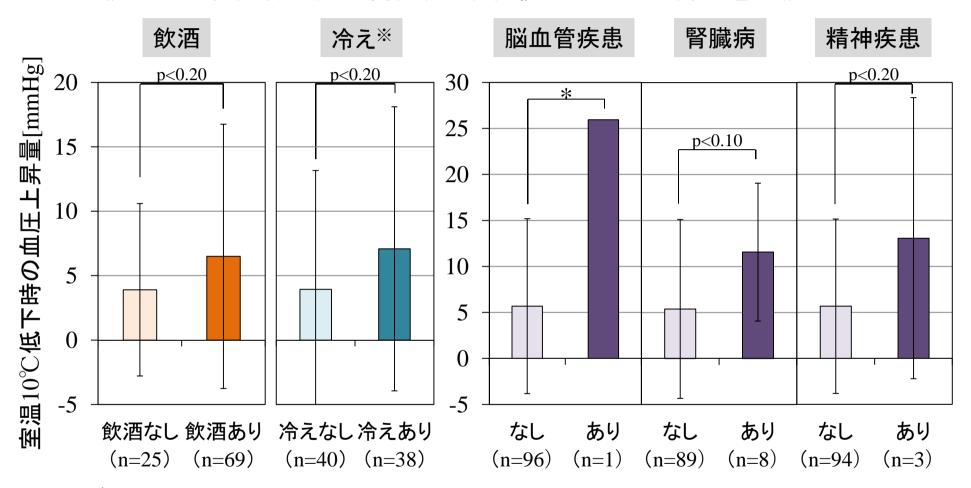


※1 一元配置分散分析 ※2 動脈に中性脂肪がたまって硬くなり、弾力性/柔軟性を失った状態



家の寒さで血圧が上がりやすい他の因子

60歳以上の居住者の個人属性、生活習慣別に血圧上昇量を比較

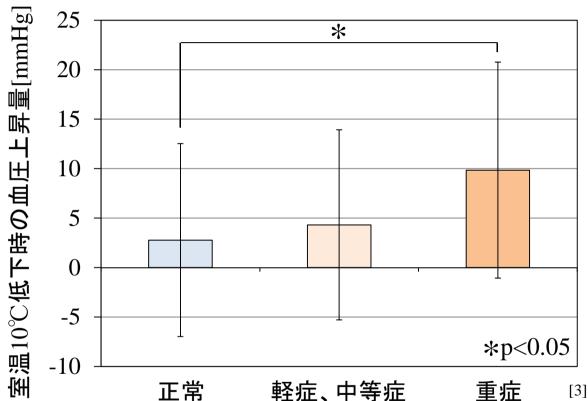


- ⇒ 飲酒、脳血管疾患、腎臓病は動脈硬化の危険因子
- <u>動脈硬化が進行しているほど血圧の上昇量が大きい可能性</u>

※ 手足の冷えを感じる頻度が、「よくある」「たまにある」と回答した人を「冷えあり」、「めったにない」「ない」と回答した人を「冷えなし」と分類

動脈硬化が進行している人ほど 室温低下で血圧が上がりやすい

動脈硬化と正の相関がある脈圧※1別に、室温10℃低下時の血圧上昇量を比較※2



	分類 ^[3]	脈圧		
	至適	40未満		動
	正常	40~45		脈
	正常高値	45 ~ 50		硬化
	軽症	50~60		Ė
	中等症	60~70		
	重症	70以上		V
日本高血圧学会、「高血圧治療ガイドライン」、20				

(n=99)

重症

[3] 009

(脈圧50未満) (脈圧70以上) (脈圧50~70)

(n=82)

(n=16)

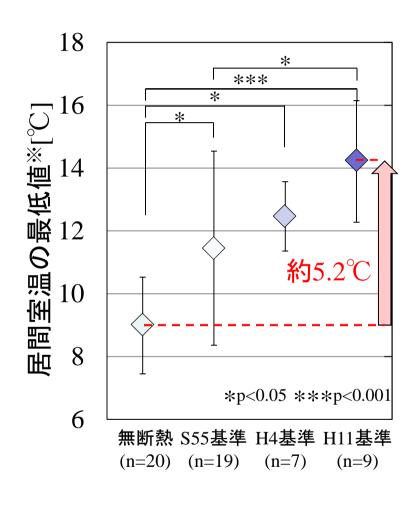
※1 脈圧=最高血圧-最低血圧

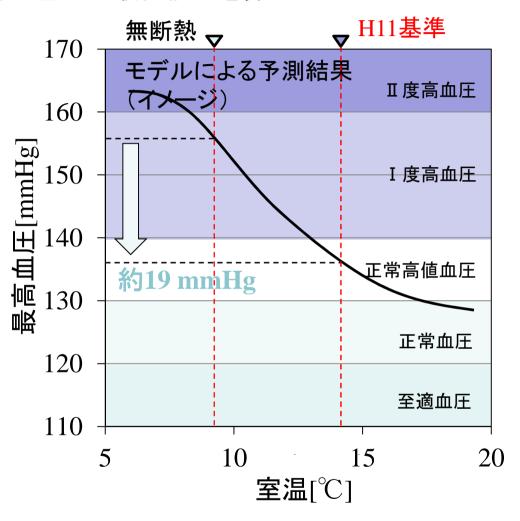
※2 全対象者での分析結果



住み替えによる血圧低下量の検証

実測調査から、各断熱性能の居間室温※1の最低値※2を算出



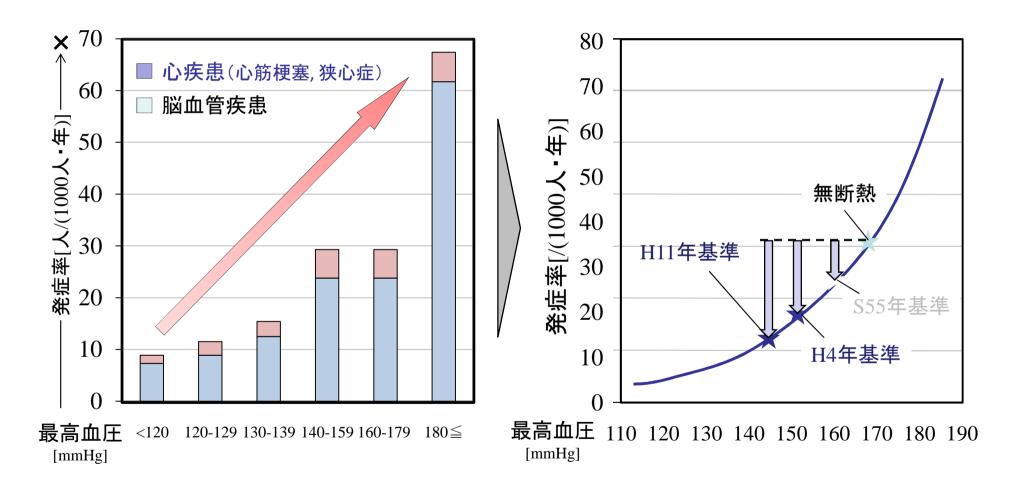


※1 山口県調査の最低外気温日における起床時の居間室温 ※2 起床時は1日のうち最も室温が低下するため、室温の最低値を分析に使用



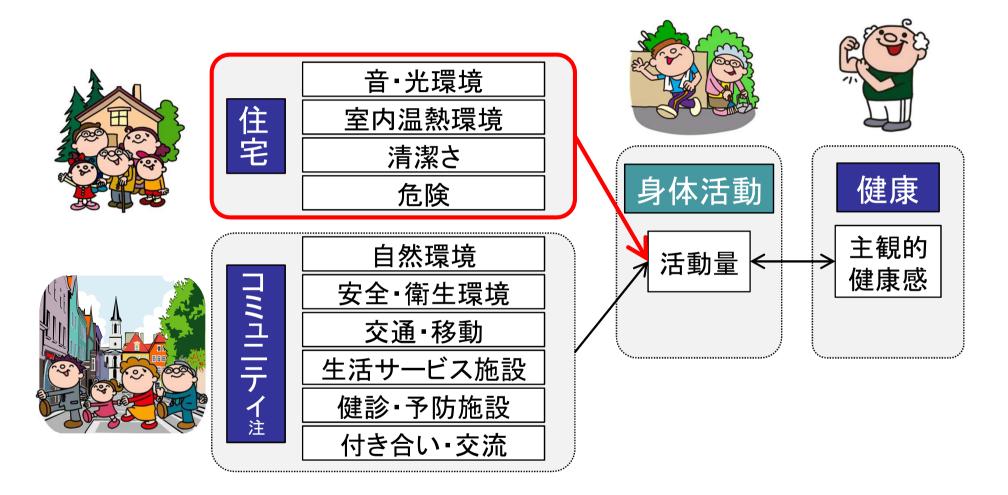
住環境改善による循環器疾患の発症抑制効果検証

文献調査に基づき、最高血圧と循環器疾患発症の関係を定量化イメージ





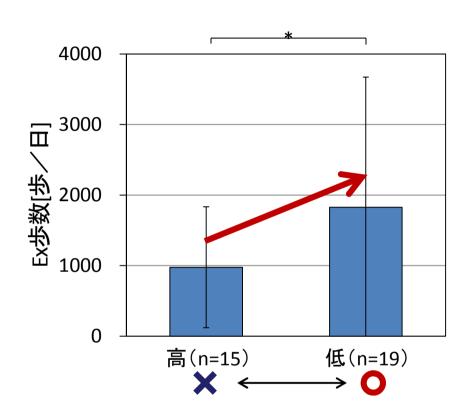
良好な住まいとコミュニティも健康長寿の秘訣?



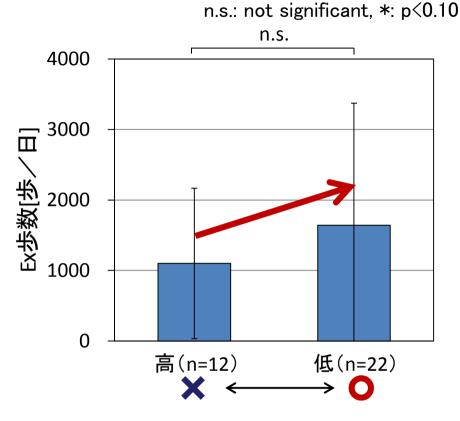
注) 自治体・地域団体等の活動により形成される地域社会等のソフト的要素や、建築・都市・自然環境等のハード的要素の集合体文1) Stewart G.Trost et al., Correlates of adults' participation in physical activity: review and update, Medicine & Science in Sports & Exercise, Vol.34, pp.1996–2001, 2002.12



暖かい家に住んでいる人ほど身体をよく動かす



居間で、冬 暖房が効かずに 寒いと感じる頻度



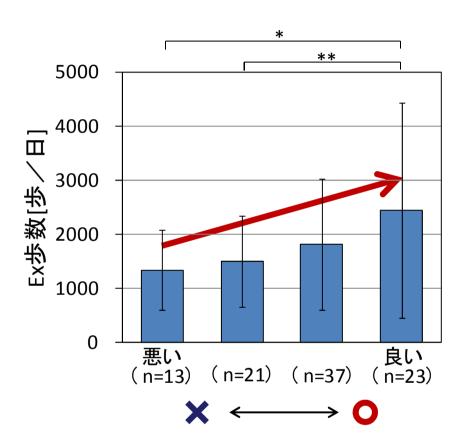
寝室で、冬 寒くて眠れない頻度

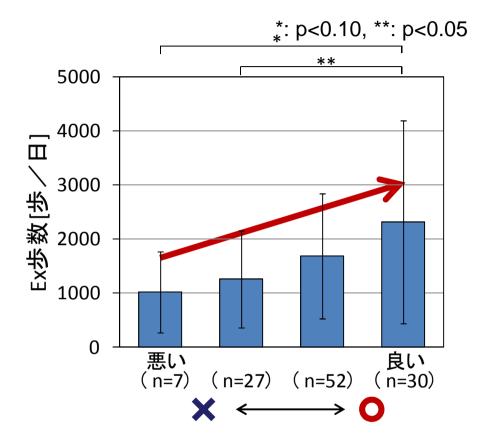
寒さを感じる頻度が少ない⇔ Ex歩数が多い

注1) 常勤でない、1日の在宅時間が3/5以上の対象者 注2) 有:よくある、たまにある/無:めったにない、ない の合計



魅力的なまちに住んでいる人ほど身体をよく動かす





健診に利用しやすい医療機関の充実度

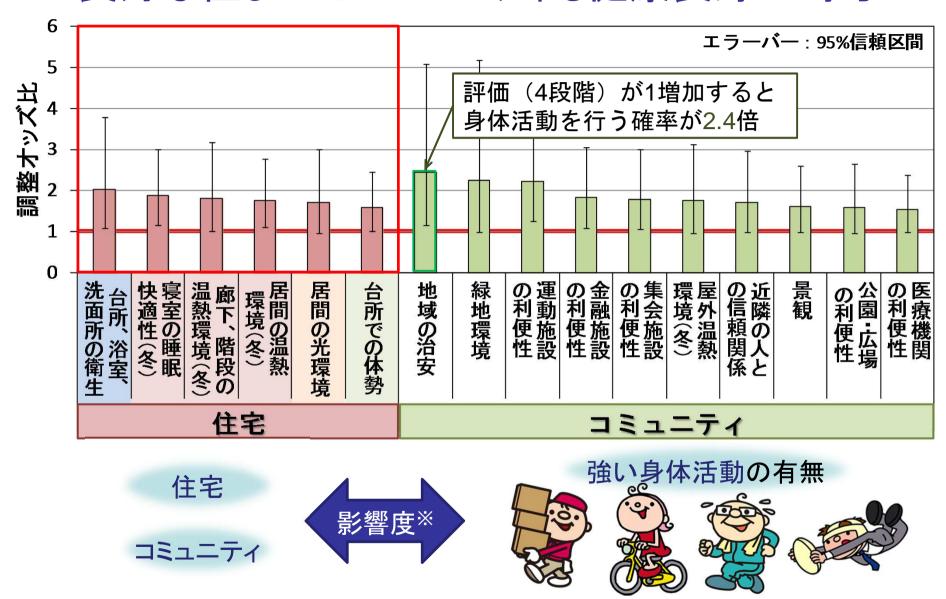
興味がひかれるきれいな、楽しい景観

コミュニティの質が高い⇔Ex歩数が多い



注) 在宅時間5以上の対象者を除く

良好な住まいとコミュニティも健康長寿の寄与





※個人属性(性別、年齢、居住年数、在宅時間、移動手段)による影響を調整

9

初年度の冬季調査と宿泊体験プログラムの目的住民と協同したアクションリサーチ

- ① 自宅の環境と健康の関係について知る!
- ② モデル住宅と、自宅の違いについて知る!



🔷 研究者だけでなく、梼原町の住民と共に実施

健康推進員は、



住まいと住まい方の改善による健康長寿の実現!



環境と健康に配慮した体験型木造モデル住宅



を出さない家

国土交通省が推進している「地域木造住宅普及推進事業」、「ライフサイクルカーボンマイナス住宅研究開発」、「健康維持増進住宅研究開発」の支援を得ています。

雲の上の町ゆすはらに、泊まって体験できる体験型モデル住宅誕生!





モデル住宅(梼原町下組)2010年2月完成

モデル住宅(梼原町松原)2010年2月完成

健康文化の里・環境モデル都市ゆすはらモデル住宅パンフレット(2010年5月発行)より



モデル住宅での体験宿泊学習(2013.2.15-26)











自宅訪問による温湿度・熱画像・血圧・心拍等測定

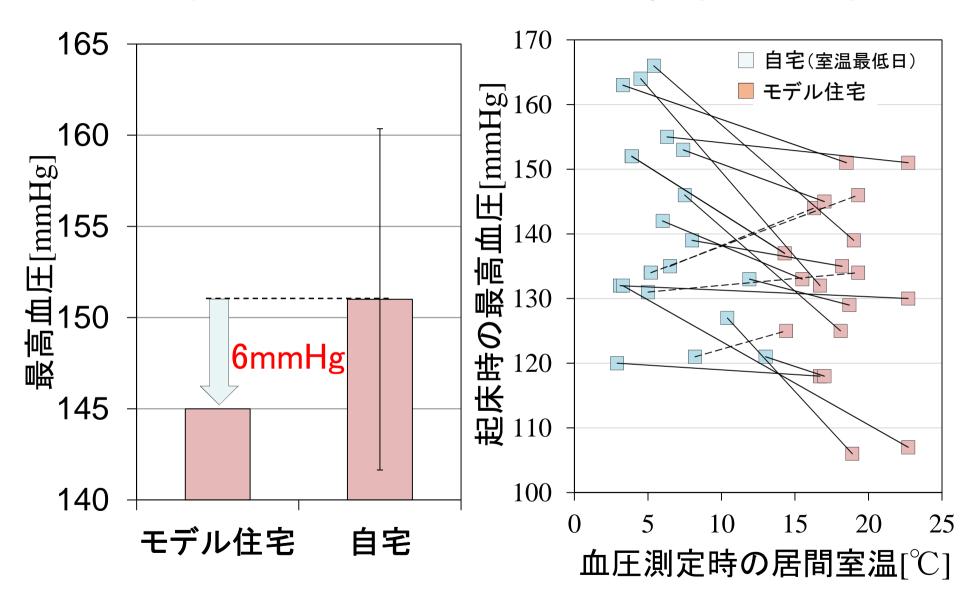








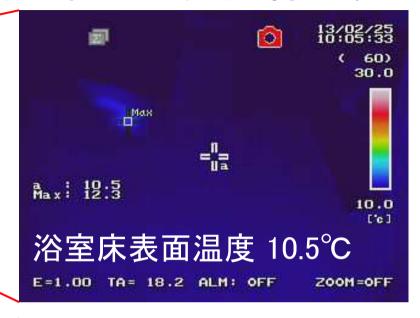
モデル住宅の方が自宅よりも起床時血圧が低下



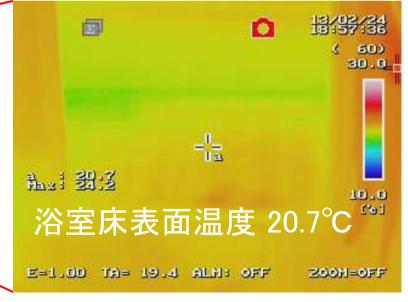


自宅とモデル住宅の脱衣所・浴室の熱画像測定



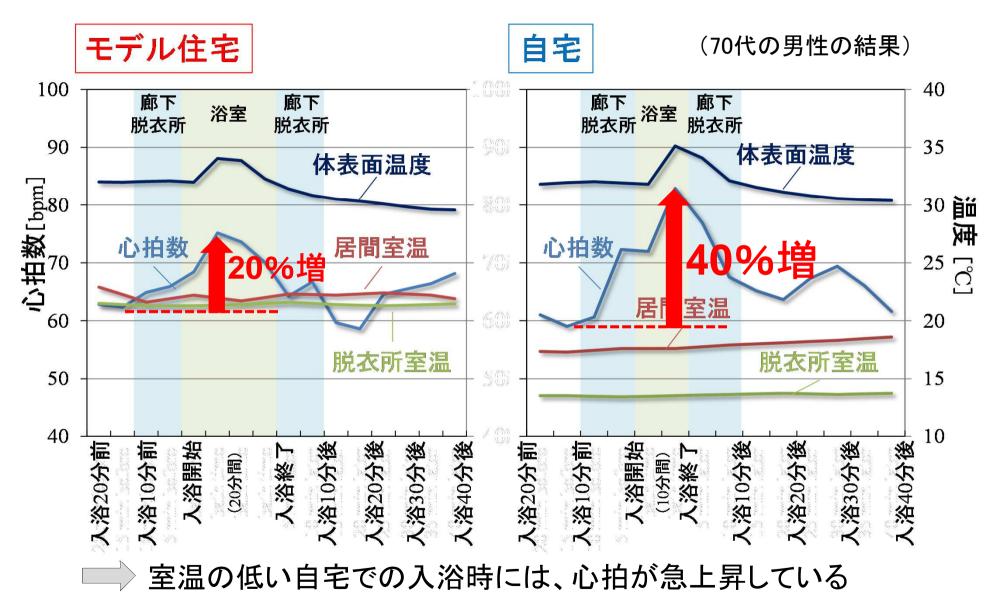








温度差の少ない住宅では入浴時の負担が軽減





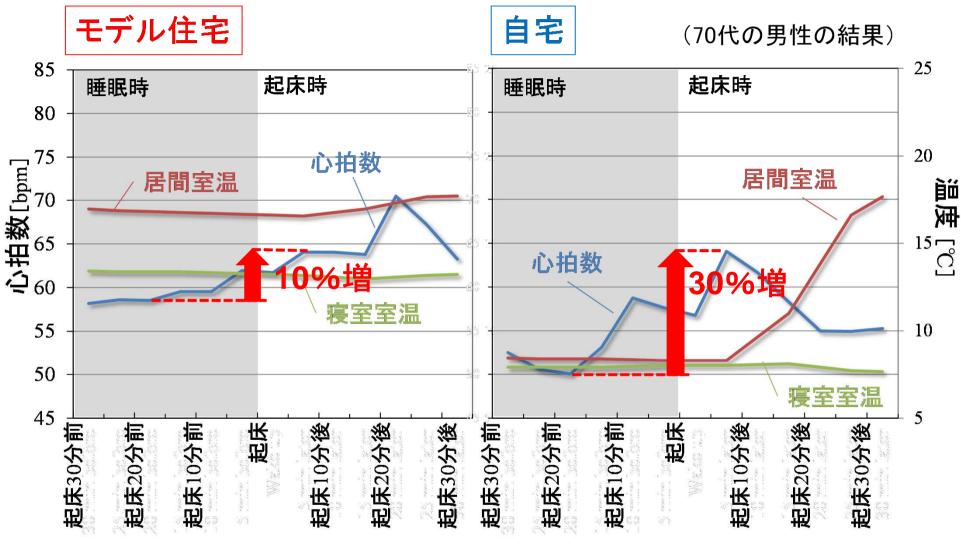
自宅とモデル住宅の寝室の熱画像測定







モデル住宅では起床時の心拍上昇が抑制



➡ モデル住宅では、起床直後の急激な心拍上昇が生じていない

