

各位

「あたたか住まいガイド」(2019年10月発行)の訂正について

2019年10月に発行いたしました「あたたか住まいガイド」に記載の起床時の居間の室温が20℃から10℃に下がった場合に上昇する血圧の値につきまして、新しく報告された値に変更しておりませんでした。以下のとおり訂正させていただきます。

【正誤表】

訂正箇所	誤	正
P.2 ポイント1 【起床時の居間の室温が20℃から10℃に下がった場合】の図内記載の血圧上昇値	80歳男性 11.2mmHg 60歳男性 8.5mmHg 30歳男性 4.5mmHg	80歳男性 10.3mmHg 60歳男性 7.8mmHg 30歳男性 4.1mmHg

住まいの温度が低いと…

ポイント1 血圧が高くなる傾向があります

室温の低い家に住む人ほど、起床時に血圧が高くなる傾向があり、高齢者ほど血圧の上昇が大きくなります。^{※1}(家庭血圧値では135/85mmHg以上が高血圧とされています。)^{※2}

【起床時の居間の室温が20℃から10℃に下がった場合】^{※1}

訂正箇所

10.3mmHg上昇^{※3} 7.8mmHg上昇^{※3} 4.1mmHg上昇^{※3}

80歳代男性 60歳代男性 30歳代男性

血圧を測ってみよう!

※1 出典:「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査第3回中間報告会～国土交通省スマートウェルネス住宅等推進事業調査から～室温と血圧・活動量・症状等の分析から得られた知見を速報」(一社)日本サステナブル建築協会2019.2.1
 ※2 出典:JSH2014(日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン2014)
 ※3 収縮期血圧の上昇

※「あたたか住まいガイド」2019年11月発行(訂正後)

【本件に関するお問い合わせ】
 (一財)ベターリビング サステナブル居住研究センター
 メールアドレス: slc@cbl.or.jp