

# 室内でも油断大敵

# 低体温症に注意して元気に冬を過ごそう!

## 住まいの快適レポート

冬の寒さも本番。この時期、特に注意したいのが、室内でも起こりうる低体温症。生活習慣やお家の環境を見直して、予防対策。快適な毎日。

### 低体温症って?

低体温症とは、深部体温（脳や内臓など体の内部の温度）が35℃以下となる状態を指し、初期段階では体の震えや皮膚の感覚麻痺などの症状が表れます。低体温は、自律神経の乱れを筆頭に、さまざまな不調を引き起こす要因の一つとされます。冬山の登山をはじめ屋外のイメージが強いですが、実は夏場の熱中症と同様に、自宅などの室内においてもリスクが高く、注意が必要です。

#### 主な原因

- ストレス
- 筋肉量の減少
- 加齢
- 長時間の低温環境

#### 体への影響

- 免疫力の低下
- 血行不良
- 消化不良
- 思考力の低下

#### 異変のサイン

- 寒気や震えが出る
- 皮膚の感覚麻痺
- 歩行でよろける
- 意識障害



## 低体温症にならないための予防対策

### 住まいの環境を見直す

暖房を入れているのに、底冷えする。室内がなかなか暖まらない。そう感じている方は、お家の断熱性能を向上させる対策を講じましょう。

室内温度は最低でも  
**18℃以上!**

- ★ 窓に市販の断熱シートを貼る。また内窓を取り付けるなど二重窓にすると断熱効果も上がり、暖房費の節約にもつながります。
- ★ 床に段ボールなどを敷き、その上に絨毯やラグを設置。床暖房にリフォームするのも一考です。
- ★ 加湿器を利用して、湿度を上げる。

### 体温アップに欠かせない生活を習慣づける

#### 食事

体を温め、免疫力アップに役立つ食材を多彩に取り入れた料理を食卓に。タンパク質・脂質・炭水化物の栄養素を意識して、バランスのよい食事を心がけましょう。おすすめは、鍋料理です。



#### 運動

運動は熱を生み出す筋肉を維持・増強し、代謝アップに有効です。ウォーキングやスクワットなど、日常こまめに体を動かす習慣をつけましょう。



#### 入浴

体を芯から温めるのに、入浴は効果的。40℃くらいのお湯に肩まで浸かって、10分程度を目安に。

### おすすめ商品 室内用窓 デコマド

仕切りたいけど、つなげたい。室内のあらゆる空間に、光と風を呼びこみたい。そのワガママ、叶います。



©株式会社 LIXIL

光と風を採り込みながら、スタイリッシュで快適な空間を演出します。

### 室内に「窓」



©株式会社 LIXIL

もっと明るい部屋にしたい場合は、部屋間にも「窓」を。光と風を通して明るく開放的な空間づくりが楽しめます。



©株式会社 LIXIL

「壁」の代わりに「窓」で仕切る。大きなガラスのパーティション使いで、圧迫感を消し、広がりを感じられる開放的な空間に。

商品のお問合せは…



笹野工務店

TEL. 0774-28-0170 FAX. 0774-20-4099

