

## 指針

No.36

## 乳幼児の居住環境

乳幼児が過ごす室内の環境を快適に保ちましょう。

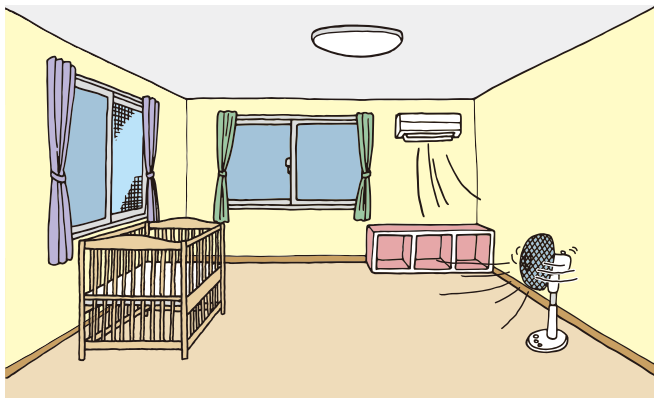
乳幼児は体温調節機能が未発達で、まだ自分で体温をうまく調節することができません。乳幼児が長時間を過ごす室内は、季節にあった過ごしやすい環境に調節し、空気中の化学物質やダニ・カビ等のアレルギーにも十分注意を払う必要があります。👉 指針2、指針3、指針30～34参照

## 乳幼児の部屋

乳幼児が過ごす部屋は、風通しや日当たりが良く、寝ていて安全な場所を選びましょう。乳幼児の上や壁側には物を置かないようにしましょう。

クーラー・エアコン・加湿器等は定期的にフィルターや加湿タンク等の掃除を行い、清潔に使いましょう。

[夏の部屋]



- ・虫の予防は網戸で
- ・電灯の真下にベッドを置かない
- ・扇風機は2mくらい離して首振りし、ネットをかける  
とよい
- ・クーラーの風は直接あたらないように
- ・冷房を使用するときは、外気温との差を4～5℃以内に抑えましょう

[冬の部屋]



- ・こまめに換気を
- ・ストーブには柵を付ける
- ・カーテンで風や光の量を調節
- ・室温20～25℃くらい、湿度50～60%が目安
- ・冬の暖房は暖めすぎないようにし、換気に十分注意  
しましょう

(出典：新しい生命のために)

◆ 赤ちゃんは寝返りができるようになるとベビーベッドや高いところからの転落、物につかめるようになるとタバコや小物の誤飲、ハイハイやつかまり立ちをするようになると転落や熱いものを触ってのやけどが多くなります。事故に結びつく子供の発達や行動パターンを知り、事故を防止しましょう。

- ・階段や台所に入れないよう柵をつける。
- ・ベランダに踏み台になるものを置かない。
- ・クリップ、硬貨などの小物やタバコ、灰皿は赤ちゃんのそばに置かない。
- ・浴槽の残し湯をしない、浴室に簡単に入れない工夫をする。

※東京都では、子供の事故防止のポイントを年齢発達別にまとめたリーフレット「子供に安全をプレゼント」や、室内環境の注意点をまとめた「赤ちゃんのための室内環境」を作成していますので、参考にしてください。

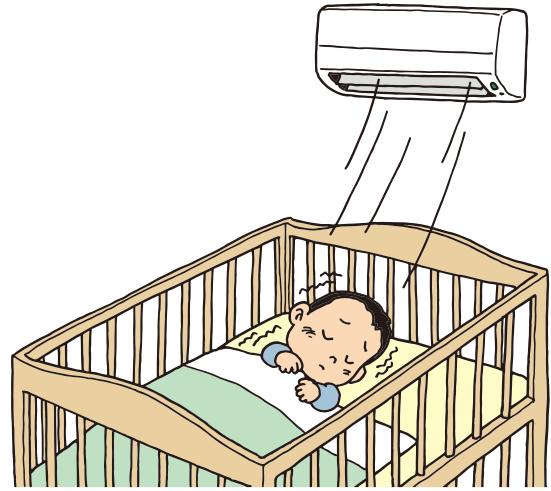
チェックポイント  
36-1

温度計と湿度計を設置し、乳幼児のいる室内の状況を確認していますか。

ダニやカビの発生を防ぎ、季節にあった室温で過ごせるよう、温度計や湿度計を備え、室内の状況を確認して調整するようにしましょう。

冷房や暖房の目安

- ① 室温は、冬期には20～25℃、夏期には外気より4～5℃低いぐらいの温度が目安です。
- ② 湿度は、50%前後が目安です。冬期にのどや肌の乾燥対策として加湿器を使用する場合にも、湿度が60%以上にならないようにしましょう。
- ③ 冷房のときにエアコンの風が体に長時間当たると、過剰に体温が奪われます。また、暖房のときも、ファンヒーターやエアコンの風で肌や粘膜が乾燥し、体調を崩す原因となることがあります。直接風が当たらないように、風向きを調整しましょう。



チェックポイント  
36-2

妊婦や乳幼児のそばでの喫煙は避けていますか。

- ① 妊婦自身の喫煙や受動喫煙は、胎児の発育に影響することがあります。
- ② 親の喫煙は、赤ちゃんが何の前触れもなく突然死亡してしまう「乳幼児突然死症候群(SIDS)」のリスクを高めると報告されています。また、ぜん息、気管支炎、中耳炎などにかかりやすくなり、ぜん息の発作を誘発するなど、子供の健康に大きな影響を与えることが指摘されています。
- ③ 乳幼児がタバコを誤飲する事故も多く発生しています。妊娠を機会に家族で禁煙しましょう。



チェックポイント  
36-3

定期的な換気などにより化学物質の少ない環境づくりを心掛けていますか。

- ① 家屋の新築・リフォーム時や家具の購入時は、建材、塗料、接着剤などに化学物質の発生の少ない材料が使用されているか確認しましょう。
- ② 乳幼児のいる室内では、殺虫剤や防虫剤の使用は控えましょう。使用する場合には、説明書をよく読み、使用方法や使用量を必ず守りましょう。
- ③ 定期的な換気を心掛けましょう。特に、新築やリフォーム、家具の購入直後には、十分な換気、通風を行う必要があります。

安全性に配慮し、高齢者が過ごす環境を快適に保ちましょう。

高齢者の事故で多いのが、住み慣れたはずの家庭内における寝室や居間での転倒事故や階段等の段差での転落です。高齢者に安全な住まいにするには、居室や階段、廊下などを安全に移動でき、十分な明るさがあること、冬期などには居室と浴室やトイレとの間の温度差を少なくすることなどに配慮する必要があります。👉 指針No.25、指針No.26参照

冬期や夏期の温熱環境を適切に調整することにより、室内の環境を快適に保つとともに、高齢者に多いヒートショックや熱中症などの事故を予防しましょう。

## ヒートショック

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康障害です。失神や不整脈を起こしたり、急死にいたる危険な状態で、気温の下がる冬場、体全体が露出する入浴時に多く発生しています。

特に、高齢者は血圧変化をきたしやすく、体温を維持する機能が低下しているため、ヒートショックを起こす危険性が高く、注意が必要です。

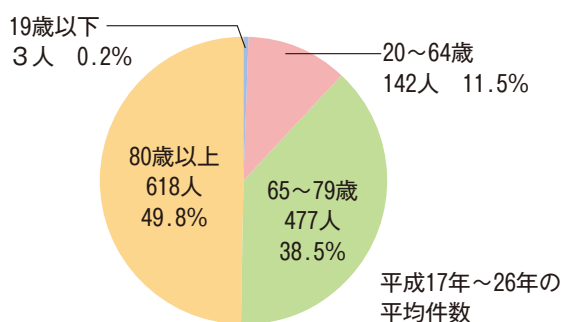
ヒートショックは、寒い季節の脱衣所や浴室を温かくすることで防ぐことができます。また、トイレも体を露出させる場所なので、暖かく保つことが大切です。

## 熱中症

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は体温調節機能が落ちてくるため、暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。

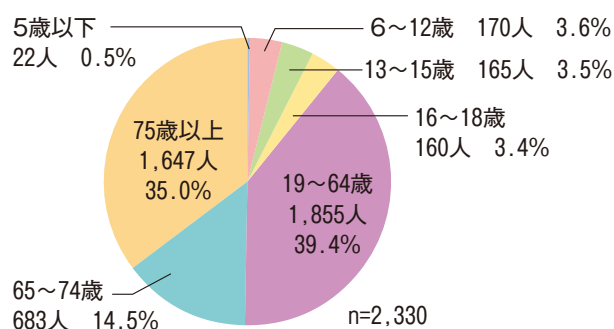
高齢者は、体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。

【入浴中の死亡者数に占める高齢者の割合】



(出典：東京都監察医務院)

【熱中症患者に占める高齢者の割合】



(出典：東京消防庁)

### ◆冬場の高齢者の居室内の温度管理

東京都健康長寿医療センター研究所が行った調査では、2011年の1年間で、全国で17,000人が浴室で死亡していると推計されており、このうち高齢者は14,000人を占めると考えられています。

また、冬場に部屋全体が暖まっている「適温」での生活は、高齢者の血圧の上昇を抑え、安定化に効果的であることや、「適温」で生活している高齢者は活動量が高いことが報告されています。

(出典：冬場の住居内の温度管理と健康について)

チェックポイント  
37-1

安全対策に配慮していますか。

- ① 玄関は段差が大きいと出入りしにくいだけでなく、わずかな段差でも転倒が起きやすい場所です。スロープの設置により段差を解消するとともに、上がりかまちなど段差のある場所に踏み台や手すりを設置する、補助照明を付けるなど、対策を行きましょう。
- ② 日常生活の多くの時間を過ごす居間や寝室での転倒は、敷居のような小さな段差やカーペットの端のめくれ、電源コード、床に置かれた雑誌などの障害物によって起こっています。部屋を整理整頓するとともに、段差の解消や手すり・滑り止めの設置を行い、夜間は足元を明るくしましょう。
- ③ 歩いたり、立ったり、座ったりする動作が安定した状態で行えるよう、手すりや腰掛けなどを適切な位置に設置しましょう。

チェックポイント  
37-2

入浴時の温度管理に注意するなど、浴室でのヒートショックに気を付けていますか。

- ① 冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で暖めることは効果的な対策の一つです。また、熱の逃げやすい窓に内窓を設置する、浴室をユニットバスに改修することなどでも断熱性が向上します。
- ② 浴槽にお湯をためるときは、高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯を注ぐと、浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。
- ③ お湯の温度はぬるめ（41℃以下）に設定しましょう。
- ④ 夕食前、できれば日没前に入浴しましょう。脱衣所や浴室が冷え込まず、人の生理機能がピークとなる午後2時から4時頃までの間に入浴すると、温度差に適応しやすいとされています。血圧が下がりやすい食事直後や、飲酒時の入浴は控えましょう。
- ⑤ 高齢者とは一緒に入るか、ときどき声をかけるなどして様子を確認しましょう。



チェックポイント  
37-3

室内での熱中症を防ぐため、室温や水分補給などに気を付けていますか。

- ① 温度計・湿度計・熱中症計を活用し、室内の環境変化に気を配りましょう。
- ② 高温多湿で、風のない状態の環境では、熱中症の危険が高まります。熱中症は、日差しのない室内でも多く発生しており、夜間にも注意が必要です。
- ③ 冷房や扇風機、除湿機などを利用して、風通しのよい涼しい環境で過ごしましょう。就寝時には通気性のよい寝具を使い、エアコンや扇風機などを適度に使用しましょう。
- ④ のどが乾いていない場合も、こまめに水分補給を行きましょう。

