



2023年1月 診療カレンダー

住所: 東京都中央区日本橋大伝馬町13-8
メディカルプライム日本橋小伝馬町3階
TEL: 03-3639-3110 FAX: 03-3639-3112

2023年2月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

あけましておめでとうございます
今年もよろしく

18時最終受付

ホームページ
院長ブログ公開中

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4

「今月の言葉」
Less is more. (より少ないことは、より豊かなこと)
～ミース・ファン・デル・ローエ (建築家)～

一般診療	月	火	水	木	金	土	日
10:00-13:00	●	●	●	●	●	●	×
15:30-19:00	×	●	●	●	●	×	×

● 9:00-12:30

お知らせ
インフルエンザ予防接種受付中
予約不要

住宅を断熱しよう

新年あけましておめでとうございます。

みなさま、年末年始はいかがお過ごしでしたか？ 私たち家族は今年も長男が大学受験のためおとなしく家で過ごしました。大晦日はNHKの紅白歌合戦、テレビ東京のジルベスターコンサートのカウントダウンで新年を迎え、元日はウィーンフィルのニューイヤーコンサート、2日3日は箱根駅伝を楽しみました。中継で会場の聴衆や沿道の人々の様子を見ると、コロナ禍、無観客の公演は実に味気なく寂しかったので、その熱気になんとかとても嬉しい気持ちになりました。

ところで、皆さんのなかに朝日新聞を購読されている方がおられましたら、すでにお読みになっていると思いますが、元日の生活面に「日本の家は、寒すぎる」という題で断熱についての記事が載っていました。日本ではWHOから勧告されている「最低の室温18℃」という目標が住宅のほぼ9割近く満たしておらず、都道府県ごとの調査では平均室温が18℃を超えるのは、北海道、新潟、千葉、神奈川の4県のみだそうです。もっとも平均室温が低かったのは香川県で、北海道の19.8℃と比べて約7℃(13.1℃)も低く、温暖と思われる地域で実は寒い冬を過ごしていることが分かっています。

日本では12月から2月にかけては気温が低く、心筋梗塞や脳卒中などが増えると報告されています。北海道でも冬場は暖かい季節に比べて10%ほど死亡者数が増加しますが、栃木、愛媛、鹿児島、岡山では20-25%も死亡者数が増えるそうです。温暖と思われる地域にこれほど死者数が増える傾向にあるというのはなんとも皮肉なことです。

心筋梗塞や脳卒中の発生に一番関与しているのが高血圧であり、とくに循環器疾患は朝方に発症しやすいことが知られていて、だから朝方の高血圧のコントロールは非常に重要です。しかし冬場の高血圧は薬だけで朝の血圧を下げることは難しく、そこで室温調節に注目が集まっています。例えば室温が20℃から10℃に下がると80歳の高齢者では最高血圧が10mmHg程度上がることになっており、断熱改修をすることにより、朝の最高血圧が3mmHg程度下がることが報告されています。

「高血圧や循環器の病気は生活習慣病として広く知られていますが、住環境による『生活環境病』としても捉える必要があります」というのが昨年10月に京都で開催された国際高血圧学会での報告ですが、この考えに私も賛成です。

昨年の3月のクリニック通信でもお話ししましたが、2021年に我が家の窓をすべて二重窓にしました。その後一冬を過ごした結果、最低限の暖房で済むほど暖かかったこと、びしょびしょの結露がなくなり、カビの発生が抑えられることなどに大変感激しました。一軒家では壁や床、天井など断熱を考えなければならない場所も多いと思いますが、マンションでは窓がもっとも熱の出入りに関係するため、内窓を取り付けることが大変効率的な断熱の方法ということになります。実は近所に住む義弟夫婦も私と同じ業者に依頼し、彼らのマンションの自宅を二重窓にしました。義弟たちも今年の冬はその暖かさに驚いているそうです。

住宅の断熱はこのように冬でも暖かく循環器疾患の予防になるだけでなく、カビなどの発生を抑えて呼吸器疾患にも良い影響があると考えられています。また、HEAT20 G3グレードの断熱では無暖房でも室温が15℃を下回らないことにより、エネルギーを70%程度削減することが可能となっているようです。このように住宅の断熱は個人の健康だけでなくエネルギー問題にもよい影響が考えられており、そのことは住宅業界ではよく知られているところのようですが、一般的にはあまり知られてはいないようです。私は学生時代に北海道に住んでいて、二重窓の快適さを実感していましたが、二重窓の施工については家族にはお金がもつたない、見た目が悪いのでは？と結構反対されました。

CO2削減、終わりの見えないウクライナでの戦争、これからも環境・エネルギー問題、物価の高騰と取り組まないといけない問題は山積しています。心筋梗塞や脳卒中の予防、健康的な暮らしのためにも、食生活や運動などの『生活習慣』だけでなく、ぜひ住宅の断熱、マンションでの二重窓の設置など『生活環境』を整えることにも前向きに検討していただけたらと思います。

当院では生活習慣病を中心とした内科疾患の治療と予防、皆さんの健康づくりにこれからも全力で取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。