

# 「室内気象」を快適にして、健康に暮らそう



「室内気象」を快適にして、  
健康に暮らそう



監修：  
(一財)日本気象協会北海道支社  
主任技師・気象予報士  
半田 晋二郎先生



発行 一般財団法人 北海道薬剤師会公衆衛生検査センター  
〒062-0931 札幌市豊平区平岸1条8丁目6-6  
電話(011)824-1348 FAX(011)824-1627

道薬検

検索

# 半田先生、北海道で四季を通して健康で快適に暮らすヒントを教えてください。

「老後のプチ田舎暮らし」が夢だった、東京一・京子さんご夫妻。京一さんが、東京でのサラリーマン生活を終えたこの春、思い切って、奥様の故郷である札幌近郊のマチに移住してきました。ゆくゆくは家も建てて、豊かな自然と新鮮な食材に恵まれた“北海道ライフ”を満喫したいと考えています。でもちょっと不安なのが、北海道の気象条件。外はもちろん、家の中でも快適に暮らしたいのですが……。

先生、こんにちは!

北海道でも近年、東京並みの強い雨が増えている気がするね。やっぱり温暖化が進んでいるのかね?

わかりました。あわてず、じっくり一緒に考えてみましょう。

北海道では家の中と外の温度差が大きいけど、快適に暮らす知恵や工夫を教えてくださいわね。

東京一さん(65歳)

私はちょっとせっかちな江戸っ子。東京の夏の蒸し暑さと人の多さにはウンザリだね。これからはゴルフや釣り、スキーなどを夫婦で楽しみたいね。そのためにも健康には人一倍注意しなきゃ。

半田 晋二郎先生

東京京子さん(60歳)

東京では毎年春先のスギ花粉症で大変でした。元々道産子なので、こちらには友達もいっぱい。趣味を広げて、本格的に菜園作りや、パン作りにも挑戦したいわね。

はじめに

# 室内気象を上手にコントロールして、快適な暮らしを实践しましょう。

家の外が大雨や強風だったり強い日差しにさらされても、家の中では窓やカーテンをしっかり閉めて、それらをさえぎることができます。さらに暖房や冷房で室温(室内の気温)をコントロールし、加湿器やエアコンの除湿機能で湿度も管理することができます。つまり狭い範囲の“室内気象”に限れば、私たちはその日の体調や気分に応じて室温や湿度を自在に操り、快適な環境を自分で作り出して、管理していると言えます。

ただ、管理をきちんとしないと、かえって身体に悪い影響を与えることもあります。—この冊子では室温や湿度の上手な設定について詳しく見ていくとともに、北海道の温暖化傾向など、これからの北海道の気象と暮らしについても考えていきます。



毎年、夏場の豪雨で、大きな被害が出てるな。

家の中なら東京より暖かいけどね。

今年(2018年)は東京の梅雨明けが早くて、北海道は雨が多かったわね。

冬の暮らしがちょっと心配ね。ヒートショック対策とか事前に準備しとかなきゃね。



はんだ しんじろう  
半田 晋二郎先生

一般財団法人  
日本気象協会北海道支社 主任技師  
気象予報士・防災士・自家用操縦士・  
航空特殊無線技士  
北海道大学 大学院の気象学研究室を修了後、(一財)日本気象協会  
で空港気象や風力発電、農業気象の  
各種調査業務に従事。  
この間、道内各局のテレビ・ラジオ  
に多数出演している。  
主な専門分野は風に関する予測や  
地域気象の解析で、スキージャンプ  
ワールドカップの気象予測も担当  
するほか、趣味のグライダー操縦に  
も知識を活かしている。



# 真夏の昼と夜。室内で快適に過ごすための対策は？

北海道の家は寒い冬に備えるため、断熱性が高く、一般的にはクーラーやエアコンの無いご家庭が多く、真夏には室温が必要です。では、昼と夜に分けて対策をみていきましょう。

夏には熱がこもりやすいと言われています。また、北海道が高くなっている場合があります、熱中症などに注意が



## ケース1 ☀ 夏の昼



「室内快適条件」の目安は室温28度以下、湿度は60%以下。湿度が60%を超えてくると、体感温度が急に上がってきます。

- 「すだれ」などで日差しをうまく避けましょう。カーテンは窓から入ってきた日差しを室内でさえぎるため、すだれを使い、窓の外で日差しをカットした方が部屋の中を涼しく保てます。
- 道民は、本州から流れ込んでくる蒸し暑い空気が苦手。気温がそれほど高くなくても、湿度が高いと身体に堪えま<sup>こた</sup>ず。湿度は場所によっても違いが大きいので、家の数か所に小さな温湿度計を置き、こまめにチェックしましょう。最近のものは、熱中症の危険度なども表示してくれるので便利です。
- 高齢になると、若い頃に比べて暑さ寒さを感じにくくなります。自分で気付かなくても、室内がかなりの高温となっていることも。それを避けるためにも、温度計を置いておくのは有効です。
- 暑さを避けるため、気象情報を有効に利用しましょう。例えば明日暑くなるのが午前11時～午後2時と予報が出たら、その時間は手間のかかる家事を避けて、のんびり過ごす。エアコンがなければ、一番暑い時間帯はショッピングモールや図書館など、冷房の効いている所へ行って涼むのも手。また、湿度が下がると同じ室温でも涼しく感じられるので、エアコンの冷房が苦手な方は、ドライを試してみるのも良いでしょう。

注:室温28度以下、湿度60%以下は、服装などで調節することで許容できる条件です。

## ケース2 🌙 夏の夜

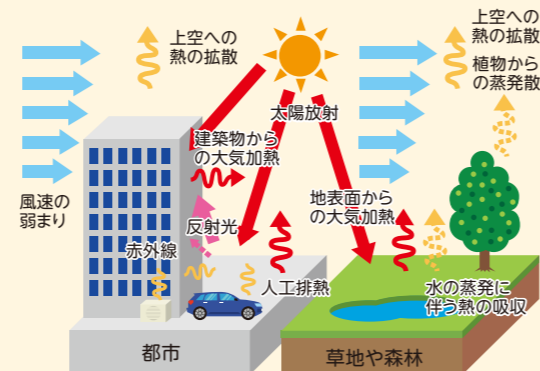


「室内快適条件」の目安は室温26～28度以下、湿度50%以下。都市化の影響で、今後、熱帯夜の増加も予想されるため、熱中症予防にしっかりした対策が必要です。

- 北海道でも、特に札幌など都市部ではエアコンをうまく使って、体に負担をかけないようにする事が必要な時代になってきました。
- エアコンを使用する上でのポイントは、身体にエアコンの風が直接当たらないようにすることと、サーキュレーターなどを使ってうまく空気を攪拌<sup>かくはん</sup>することです。
- 夜間の熱中症対策として、水分補給が大切です。枕元にはミネラルウォーターなどペットボトルを常備しましょう。
- 窓を開けて寝る場合は防犯に注意。また開けっ放しは寝はじめが暑く、夜が更けるにつれ室温が下がり、明け方に一番涼しくなるので、快眠の方向とは逆です。
- 建物に熱がこもりやすい場合、寝るときに2、3時間でエアコンが切れるようにしておくと、エアコンが切れた後にまた室温が上がってしまい、目覚めてしまうことも。少し高めの設定温度、28度や29度などで弱運転させておくのが良いでしょう。
- 人によって気温の感じ方に差がある事があるので、エアコンによる冷房時で室内に温度差が生じるときには、それをうまく利用して、各人が好みの温度の場所で過ごすようにするのも一案です。

## コラム1 ヒートアイランドとは？

密集した建物やアスファルト、車やクーラーからの排熱などにより、都市の気温が郊外より高くなる現象。札幌ではヒートアイランドの影響により、夏の気温が2度前後高くなっています。原因として、日中の暑さはアスファルトなど、地面にフタをしてしまった影響(土地利用)が大きく、夜間の暑さは建物が昼間の熱を蓄えてしまうことによるものと考えられます。ですから窓を開けても、建物そのものが熱いので、室内はなかなか冷えてくれません。人工排熱、いわゆる車の排気ガスやクーラーの排熱などの影響は、土地利用や建築物の影響に比べると小さいこともわかってきました。



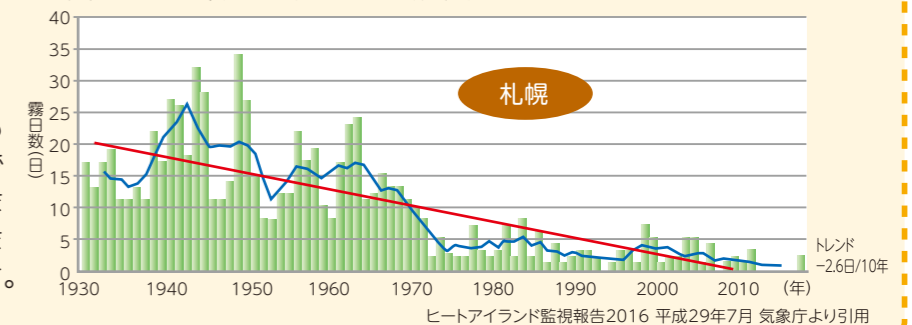
ヒートアイランド監視報告2016 平成29年7月 気象庁より引用

## コラム2

### 札幌では、霧のかかる日が激減したってホント？

アスファルトで地面にフタをした影響もあり、街中では乾燥も進んでいます。札幌では昔、霧のかかる日は年間20日前後もありましたが、今では年に2、3日程度になっています。これも都市化の影響と考えられています。

### 大都市における年間霧日数の長期変化傾向







冬の室内の気象

# 家の内外や家の中での温度差に気を付けて、ヒートショックから身を守ろう。

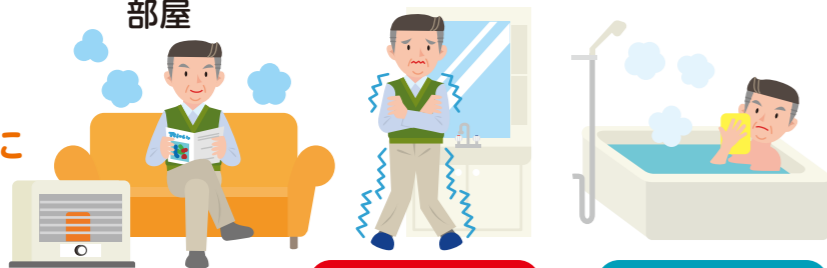
冬の北海道。本州の人からは「外は厳しい寒さなのに、道民は家の中では半袖でアイスクリームを食べている」とよく驚かれます。ただ、冬の暖房も単に居間の温度だけ上げるのではなく、廊下と室内の温度差を小さくすることや、乾燥を避けることでより健康に暮らせることを知り、実践していきたいものです。

暖房の効いた部屋

寒い浴室

温かい湯船

入浴時はヒートショックに気を付けよう!



血圧が上がる

血圧が下がる

心臓の負担も増加

居間は暖房でぽかぽかでも、廊下やトイレ、お風呂に入る前の脱衣所は冷え切っていませんか？ この状況を改善せずに放置していると、ある日突然、ヒートショックを起こし、身体に大きな負担をもたらすことになるかもしれません。

トイレや廊下が暖かいと快適だよな。



## ヒートショックとは

暖かな居間から寒いトイレへ、寒い脱衣所から暖かなお風呂へ入るなど、急な温度の変化で血圧が大きく変動し、身体に負担がかかること。心筋梗塞や脳卒中、失神などの健康被害が発生しやすくなります。

### 防止対策:暖かい部屋と寒い場所の温度差が3度から5度以下にしましょう!

- 廊下やトイレにも小さな暖房を入れておく(特に夜中にトイレに行く方)。
- 廊下やトイレの気温を20度以上にして、居間との温度差を3度以内にする。
- お風呂の脱衣所も小さな暖房器具などで暖めておく。
- シャワーでお湯を張るなどして浴室も暖める。
- 夜遅く、冷え込んでくる前にお風呂を済ませる。
- お酒を飲んだすぐ後は血圧が下がりやすくなるため入浴を控える。
- お湯を熱くしすぎない(41度以下にする)。
- 高齢者は一番風呂を避ける(二番湯だと浴室も暖まっている)など。



冬の乾燥

# 油断大敵! 空気の乾燥。

北海道の冬。戸外は氷点下10度以下でも、室内は暖房を強くして、半袖で過ごせるような室温設定にしている家もあります。でも注意しなければならないのは、部屋の中の乾燥。真冬の空気は、カラカラに乾いています。例えば夏の6畳の室内に含まれる水蒸気、水分の量は、全てまとめると360mlくらい(缶ジュース1本分)。一方、真冬では、その1/10以下の30ml程度しか水分が含まれていません。これだけ乾燥すると、肌も乾燥するし、ノドにも悪い影響の出ることも。インフルエンザウイルスは、低温・乾燥の状態だと活発化するとされています。

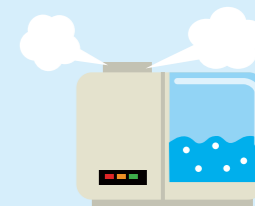
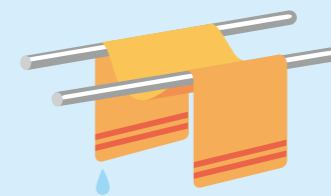
オイラは、低温&乾燥が大好きさ



## 乾燥を防ぐためには?



適切な加湿が大切です。室温が20度なら、湿度は50%以上が目安。温湿度計を部屋に置いて、こまめにチェックを。特に夜間、寝ている時間は、空気が乾燥しがち。日中は炊事やお風呂などで、室内の空気に水蒸気を与えていますが、夜はどんどん乾燥が進みます。朝起きてノドがカラカラ、声がガラガラという方は、寝室の加湿を検討してみましょう。加湿器も良いし、濡れたタオルを一枚干しておくだけでも違います。



## コラム3 家を建てる時の意外な視点...風を見る??

これから家を建てる方は、その土地の風の通る向きも気にしてみましょう。建物の自然通風(あるいは自然換気)を確保するためには、同時に2ヶ所以上の窓を開けることで有効な通風ができ、それが可能となる窓の配置をすることがのぞましいとされています。札幌の平野部だと、南東または北西の風が吹きやすい事が分かっています。その双方に窓があれば、室内をうまく風が通り抜けてくれるでしょう。ただ、北海道の場合冬の風も考える必要が有ります。北または西側の窓は、冬は季節風が吹きつけるので要注意。また、小さな範囲での風向きは、ちょっとした事で大きく変わります。自宅の少し先に高層マンションができたたりすると、逆向きの風が吹いたりすることもあるので、事前に調べておきましょう。



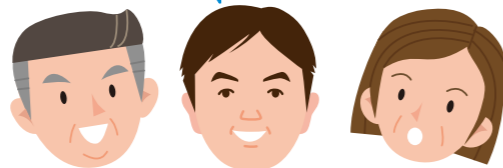


# 室内の湿度には室温が大きく関係しています。

部屋の温度計や湿度計を見たら、湿度が70%になってたんで、乾燥の心配はないですよね？

ところが、湿度の数字だけでは、空気が乾燥しているかどうかは分からないのですよ。

えっ？湿度の数字が大きければ、より湿っているんじゃないの？



じゃあ、この2つの空気。より湿っているのはどちらだと思いますか？

Bの湿度100%の方が湿っているね。

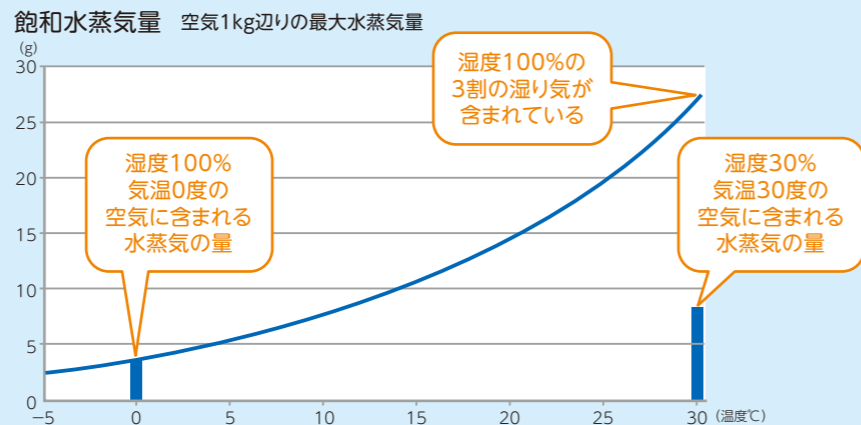
でも、Bの方が気温は低いわね。気温は影響あるのかしら？



正解は「A」。こちらの方が湿っているんですよ。



6畳間に含まれる空気の量で考えると、Aの空気には218mlの水が含まれているのに対し、Bの空気には117mlの水分しか含まれていません。奥さんの言う通り、湿りには気温が大きく関係しています。



## 湿度と気温(室温)の関係について、詳しく説明しましょう。

ふだんテレビなどの気象情報で目にする湿度を「相対湿度」と呼びます。「相対湿度」とは、空気が目いっぱい含める水蒸気量に対して、いま何%くらい水蒸気があるかを示したものの(飽和水蒸気量に対する、相対的な水蒸気量、という意味)。

例えば湿度30%は、その空気の含める一番多い水蒸気量に対して、いまは3割が入っていますよ、という意味なのです。これが分かりにくいのは、分母が変わること。空気が目いっぱい含める水蒸気量(分母)は、気温によって大きく変わります。下の例をみてみましょう。

湿度50%の場合、6畳の部屋に含まれている気温別の水蒸気量

※6畳の部屋の体積を23.85m<sup>3</sup>として計算

室温	-10度	0度	10度	20度	30度
水蒸気量	29ml	57ml	112ml	207ml	363ml

これらはどれも湿度50%としてあらわされます。つまり、湿度が同じ50%でも、気温が0度の時と30度の時では、実際に含まれている水の量は6倍も違うのです。冬に室内の乾燥をもたらす原因がここにあります。

上の表をみると室温が-10度の時、部屋の中にはわずか29mlの水蒸気、水分しかありません。それを暖房で室温を20度に上げたとき、湿度50%にするためには、207ml-29ml=178mlぶんの水分を補給してあげないといけません。

また、気密性の高い建物であっても、実は部屋の外と中でひんぱんに空気が入れ替わっています。昼間だと、扉の開け閉めなどでおよそ1時間で室内の空気が入れ替わります(木造家屋の場合)。部屋の外からは水分の少ない空気がどんどん入ってくるため、継続的に加湿してやる必要があります。

昼間は、料理を作ったりシャワーを浴びたりした水蒸気が室内の空気に追加されるため、それなりに水分は補給されますが、夜間は水分が補給されないため、加湿器などで意図的に室内の水分補給をする必要があります。夜に寝るときは室温を16度以上、湿度を60%前後に保つと快適に寝られる人が多くなります。

カラカラ空気の中では静電気が発生しやすいですよ。



乾燥はお肌の大敵ね。

### ある家電メーカーが定める、部屋の広さと推奨加湿量

6畳の部屋なら 200~350ml/h  
●木造、和室は多く必要  
●プレハブ、洋室は気密度が高く、少なめ

10畳の部屋なら 350~600ml/h

※6畳の部屋で、就寝前に加湿器に1.4ℓをセットして、7時間後に無くなっているくらいが必要とされます(夜間は日中より室温が低いので、日中の量よりは少なめでよい。)

注:1月の東京の平均値を外気条件として計算





冬の室内を  
保湿しよう

## 室内の手軽な乾燥対策を教えてください。



部屋に濡れたタオルを干しておく効果って、具体的にはどうなの？



普通のタオル1枚がしっかり濡れた状態だと、含まれる水の量は150mlくらい。干しておくで、1時間に20mlから30mlの水分が蒸発します。室温が20度だと、6~7時間で乾きます。つまり湿度50%にするためには、6畳の部屋だと178mlぶんの水分が必要なので(P8参照)、濡れタオルで全てまかなうためには、6畳の部屋に6枚タオルを干さないといけないことになります。

それじゃ邪魔くさいね。

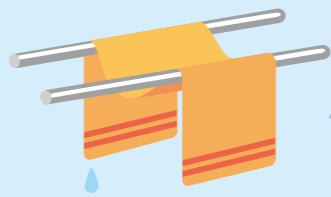


洗濯物を部屋干しすればいいんじゃない？



洗濯物でも良いのですが、脱水機にかけたあとの洗濯物には含まれる水分量が少ないので、濡らしたタオルに比べると効果は小さいですよ。バスタオル(60cm×120cm)だと、湿らせた状態で含める水分は500ml。室温にもよりますが、最大で1時間に100ml程度蒸発するので、2枚下げれば、1時間200ml。これだとだいぶ稼げますね。ただし、同じタオルで毎日濡らし、乾かしを繰り返すと雑菌が繁殖しやすくなるため、こまめに取り替える必要が有りますね。

150mlの水分を含むタオルの場合、1時間に20mlから30ml蒸発し、6~7時間で乾く。大きめのバスタオルなら500mlの水分が1時間で100ml程度蒸発するので、より効果的。



小さなタオルを干してもあまり意味が無いのかな？



インフルエンザウイルスは、空気中の湿り気が少ないと活性化します。このため部屋の中を適度に潤してあげるのには、肌にもいいしインフルエンザ対策にもなるし、いいことづくめ。ただし結露対策はしっかりと考えましょう。

## 乾燥対策は家の中だけでなく、外でも必要。外出時はマスクが活躍しますよ。

### 手軽な室内の乾燥対策

#### ①鍋料理

ぐつぐつ。あつあつ。冬はやっぱり鍋料理ですね。北海道は食材が新鮮だから、何でも美味しい鍋になりますね。じつは、鍋の水分はけっこう蒸発するので、室内の乾燥対策に有効なのです。空気が乾燥した日の夜はぜひ鍋料理を楽しんで。

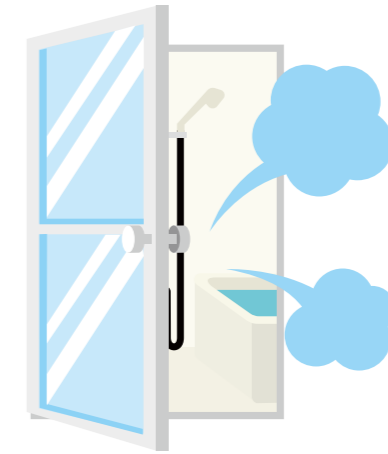
北海道は「石狩鍋」に限るね。

いえいえ、やっぱり「鳥の水炊き」でしょ、お父さん。



#### ②お風呂の水蒸気を活用

お風呂が済んだ後はしばらく浴室のドアを開けておきましょう。大量の水蒸気が家の中を潤して、効果的な乾燥対策になりますよ。



#### ③車や飛行機の中

車のエアコンは、外の空気を暖めているだけなので、車の中はとても乾燥しています。ただ車の場合、車内を加湿してしまうと窓が曇るので、あまり加湿できません。車以外では飛行機の機内もすごく乾燥しています。車の運転が仕事の方や、長い時間飛行機に乗る方は、マスクで喉を守ることをお勧めします。



#### コラム 4 マスクで保湿～冬はマスクが大活躍！

マスク使用は風邪やインフルエンザの予防が主目的ですが、公共の場所など自分では室内環境をコントロールできない時の温度や湿度管理にも効果的なのです。

マスクをすると、自分の吐いた息を再呼吸するので、自分の吐いた水蒸気をリサイクルできます。寒い日にマスクの内側が水滴で濡れたりしますが、吐いた息にはけっこう量の水分が含まれているのです。中には喉を守るため、マスクをして寝る人もいますね。ただ、ずっとマスクをしていると肌とこすれる部分が荒れたり、湿度が高すぎるとニキビができやすくなったりします。TPOに応じて、マスクの付け外しを考えましょう。



# 「結露」の原因は空気中の水蒸気。暖かな空気が冷やされると余分な水蒸気が水滴となり、窓や壁に付着します。

北海道の住宅の多くは防寒対策のため、高気密・高断熱の密閉構造となっています。冬は家の内外の温度差が大きく、換気も不十分になりがち。そのため、室内に滞留した暖かな空気に含まれる水蒸気が冷たいガラス窓や壁に触れて冷やされ、水滴となって付着することがあります。これを「結露」と呼びます。「結露」を放置すると、壁を汚したり、建物を傷める原因になるばかりか、カビを発生させ、ダニの温床となり、アレルギーや呼吸器疾患を引き起こすなど、健康を害する危険性があります。



## ■知っておきたい、手軽な結露対策

サッシ窓や押入れ、壁と家具の隙間など思いも寄らないところに水分がたまり、結露することがあります。結露を防ぐために以下の対策をお勧めします。

### ①こまめな室内掃除を忘れずに。

室内のホコリやチリはカビの発育に欠かせない栄養素です。室内湿度をコントロールするとともに、こまめな清掃を心掛けましょう。

### ②押入れの結露対策は?

ものが奥までぎっしり詰まっていると、空気が流れなくなり、結露します。押入れは奥まで押し込まず、すのこを使って空気が通るようにしましょう。晴れた日の換気も忘れずに。

### ③簡易な断熱材や緩衝材を利用しよう。

家具と壁の隙間をあけることが有効です。次に室内で結露する場所を見つけて、空気の間で覆います(断熱)。例えば黒いビニール袋を何枚か重ねて、間に空気の間を作ってやると、それだけでもカビにくくなります。ただし、長期間放置していると大変なことになるので、時々確認する必要があります。手っ取り早いのは、プチプチ。壊れ物を包むときの緩衝材です。空気が含まれているので、断熱材になります。結露しやすい場所にプチプチを何層か貼り付けておくのも有効です。その際は壁とプチプチの間が結露しないよう、隙間を作らないように心掛けましょう。

早速実行!!

ラジャー!

### ④サッシの汚れと結露を見逃すな。

サッシのガラス部は外気と室内の温度差によって結露が発生しやすい場所です。ホコリやチリが溜まったサッシの結露はカビの発生率を高めるばかりかダニの温床になります。こまめな結露水の拭き取りと換気が重要です。

### ⑤木炭の除湿効果を活用しよう。

木炭は空気中の水分量を調節してくれます。湿りがちな収納の内部に置いておくだけで、湿気も臭いも吸収します。天然の除湿剤として大いに活用したいものです。

## ■推奨される冬の室内環境

まとめ	
昼間	室温は22～24度・湿度50%以上60%以下 廊下や脱衣所、トイレの気温20度以上(部屋との気温差を3度以下にする) サーキュレーターで空気を攪拌
夜間	室温は16～18度 湿度60%前後 廊下やトイレの気温16度以上(部屋との気温差を小さくする)軽く空気が攪拌される環境(サーキュレーター、空気清浄機つきの加湿器など)

次のページからは、進行している温暖化でどんな影響が出ているか、紹介します。

## コラム 5

部屋の上下の気温差はサーキュレーターで解消しましょう。

足元と顔の付近との気温差は何もしないと3度くらいあります。寝室を暖めても天井付近ばかりが暖まって、布団を敷いた畳の近くが部屋の中で一番寒い、なんてことも。

これを防ぐためには、サーキュレーターで空気を攪拌してやれば良いでしょう。サーキュレーターは扇風機と違い、遠くまで風を届かせることができます。寝室でサーキュレーターの作動音が気になるなら、ファンの付いた加湿器(空気清浄機つきなど)があるだけでも違います。

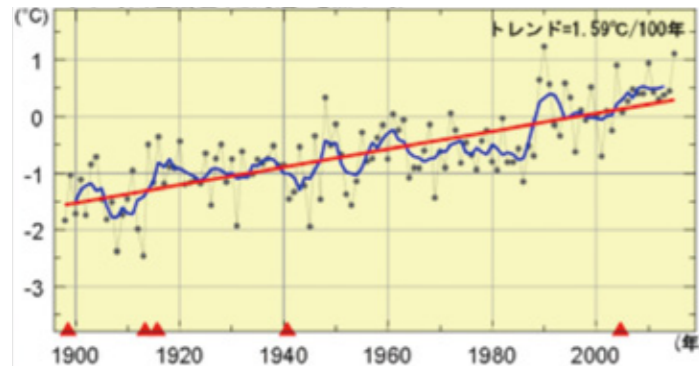




# 北海道の温暖化はどのくらい進んでいるのでしょうか？

100年前に比べると、北海道の気温は1.59度上昇しています。例えば桜の開花日は北海道では10年あたり0.9日の割合で早くなっていて、100年では9日間も早くなっています。特に最近20年間は、道内でも4月に桜が咲く所が増えてきました。将来は現在の本州並みに4月に桜が咲くのが当たり前時代の時代が来るかもしれませんね。

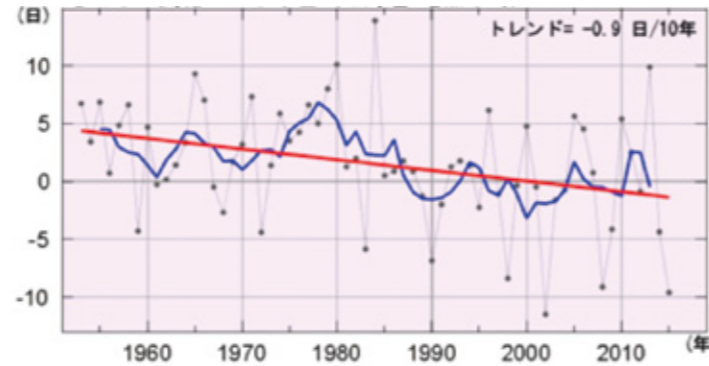
■年平均気温偏差(北海道7地点平均)



北海道7地点(旭川、網走、札幌、帯広、根室、寿都、函館)を平均した年平均気温の経年変化(1898~2015年、単位:°C)

(※注)▲は7地点の中で観測場所の移転があった年を示す。  
出典:北海道の気候変化(第2版) ~これまでの120年とこれからの予測~平成29年3月 札幌管区気象台

■さくらの開花日の平年差(北海道8地点平均)



北海道8地点(稚内、旭川、網走、札幌、帯広、釧路、室蘭、函館)を平均したさくらの開花日の経年変化(1953~2015年、単位:日)

出典:北海道の気候変化(第2版) ~これまでの120年とこれからの予測~平成29年3月 札幌管区気象台



## 全国や道内で温暖化の影響とみられる現象が起きています。

大雪山系五色ヶ原では雪解けが早まり土壌が乾燥化した影響により、湿性お花畑の消失やチシマザサの拡大が進行している可能性が指摘されています。その他、サンマやブリ、スルメイカなどの水揚げ量の変化、アユの遡上の減少、サンゴの白化や死滅、雷鳥の個体数減や竹林の北上、害虫の北上、お米の品質低下や収量の減少、渡り鳥の飛来経路の変化など、一部で既に影響の出ているものや今後影響が予測されるものなど、さまざまな可能性が指摘されています。



温暖化ってずっと先の話じゃなくて、もう始まっていることなんだな。



私たちはどう対応すればいいのかしら？

# 北海道の温暖化で、私たちの暮らしは将来的にどんな影響を受けるのでしょうか？

温暖化で私たちの暮らしは困ったことばかりになるのかな。



良いことも少しはあってほしいわね。



## 北海道における温暖化の主な影響

### 悪い影響

ゲリラ雷雨・豪雨・猛暑日の増加!?

猛烈な台風の数が増える?

熱中症の増加!

流氷日数の減少!

重たい雪が増える?

サンマの漁獲量減少?

### 良い影響

台風の発生数が減る?

米や大豆の収穫量の増加!

ワイン用ぶどう栽培の適地拡大!

ブリ・ヒラメの漁獲量増加?

厳しいシバレは減る!?

春の訪れが早くなる!?

温暖化の影響で、将来、これまでと同じように農作物を作ることが出来なくなったり、海水温の上昇によって、獲れる魚の種類が変わったりと、私たちの暮らしにも大きな影響が出るかもしれません。

一方、良い影響も出る可能性はあります。右に「良い影響」と「悪い影響」をまとめましたが、実際にはもっと多くの事例が考えられます。これを機会に皆さんで考えてみてはいかがでしょうか？

## 温暖化のまとめ

温暖化は毎年必ず前の年より気温が高くなる訳ではなく、上がったりが下がりたりを繰り返しながら、数十年の単位で見るとゆっくりと上がっていく気象傾向です。このため、「今年の夏が去年の夏より暑かった」のは、温暖化の影響としてはごく些細なものです。

また、地域によっては平均気温の下がっている所もあります。北極の氷は温暖化に伴い減ってきている一方、南極の氷は以前と同じか、わずかに増えてきています。

これらは地域的、局地的な気候の影響でしょう。しかし地球全体を平均すると、気温はゆっくりと上がっていて、温暖化が進行しているといえます。近年、ある地域と別の地域との間で気温や雨量の差が大きくなったり、同じ場所でも変動の大きな気候へと変化してきているケースが増加しています。また、猛暑の年の翌年に寒い年がやってきたり、雨や雪が極端に多い季節と少ない季節が現れたりしています。これらの気象の変動幅が増加しているのも、現在進んでいる温暖化の影響と考えられます。





避難所と健康

# ～いざという時のために、忘れずに!～ 北海道の冬の災害に備えよう。

大きな地震や津波、火山の噴火など、大規模災害が発生すると、健康な人でも暮らしに大きな負担がかかります。特に北海道では、冬に雪が多く積もった状態で災害が発生した場合について、普段から備えが必要です。また、本州と違った特有の注意点もあります。ここでは、さまざまなケースを想定して考えてみましょう。



## 防寒対策

真冬の積雪や暴風雪の時に災害が発生したら、寒さ対策がとても重要になります。電気を使わないで暖をとれるような準備(石油ストーブ、カセットボンベ使用のストーブ、使い捨てカイロなど)や厚手の衣類・毛布などを準備しておきましょう。



## 耐震・耐雪対策

屋根に雪が積もった状態で大地震が発生すると、本州と比べてよりしっかりとした建築であることが求められます。家を建てる時は普通の積雪に加え、積もった状態で揺れたときのことでも考えて、予め建築業者さんにしっかり確認しておきましょう。



## 津波からの避難

津波からの避難時は、夏と冬で避難時間が大きく変わる場合も考えるべきでしょう。冬は特に迅速な行動が必要です。また、道東・オホーツク地域では、流氷時期の災害の想定として、津波と共に流氷が陸地へ流れ込んで被害を拡大する恐れがあるので、日頃のシミュレーションが大切になります。



## 避難所での諸注意と準備

避難所では、体育館など天井の高い建物だと底冷えが強まります。特に災害発生直後は暖房設備なども行き届かない恐れがあり、災害発生後、少なくとも3日間程度は暖房が無くても過ごせる準備が必要となります。

### ■具体的に準備したいもの

●床からの冷え込みを遮断するアルミの銀マットやダンボール



●食べ物を温められるカセットコンロ(火事に注意)



●飲み水の確保  
暖房がないと水道凍結がおきやすくなります。



●常備薬の用意  
持病のある方の薬や市販の風邪薬など。1週間以上病院に行けない状況を想定して、余分に用意しておきましょう。



これらをひとまとめにして、日頃から防災カバンに入れ、保管しておきましょう。また、この項の最初に載せた「防寒対策備品」も忘れずに用意しておきましょう。



# (一財)道薬検は、食品検査を通して皆様の安全な食生活を応援しています。



日常私たちが口にする農水産物や畜産物などの食品のうち、国内で生産されているのは全体の4割程度で、残りは諸外国からの輸入食品に頼っています。

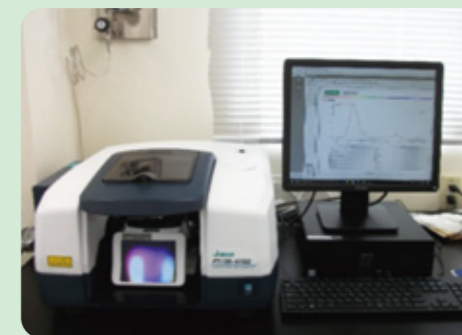
私たちの安全で安心な食生活を維持するためには、これらの食品が国内の様々な食品基準に適合し、健康への影響がないよう、しっかり検査することが重要です。

当センターの食品の理化学検査分野では、食品添加物、残留農薬、器具・容器包装、カビ毒といった様々な検査項目に対応して試験を行い、これらを通して皆様の安全で健康な暮らしを応援しています。

また、食品表示法によって予め包装された全ての加工食品と添加物に栄養成分表示が義務化されます。当センターでは、義務化される栄養成分(たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量及び熱量)のほか、ビタミン、ミネラル類といった栄養成分分析も行っています。



ガスクロマトグラフ-質量分析計【GC-MS】を用いた残留農薬分析



フーリエ変換赤外分光光度計【FT-IR】を用いた容器包装材の材質鑑別

## 一般財団法人として、さまざまな健康啓発活動をおこなっています。

道薬検は健康に関する冊子発行や、専門の講師を招いた「健康セミナー」開催などの啓発活動をおこなっています。くわしくはホームページをご覧ください。

道薬検

検索



これまで発行した主な冊子の表紙

## そこが知りたいQ&A

Q1 『夏の室内環境』の推奨される条件を教えてください。

A ■推奨される夏の室内環境

昼間

- 室温28度以下、湿度60%以下
- エアコンの冷房が苦手な方はドライ機能も活用
- 情報をうまく活用  
(温湿度計で室内の気温を確認、気象情報をチェックなど)

夜間

- 室温26～28度以下、湿度50%以下
- 軽く空気が攪拌される環境  
(サーキュレーター、空気清浄器つきの加湿器など)
- 就寝中、エアコンの風が直接身体に当たらないようにする

数字はあくまで目安です。室温や湿度は温湿度計を置く場所によっても違ってきます。色々試してみて、自分の快適な温度や湿度を見つけてください。

Q2 『冬、車で外出中に災害が起きた場合』を想定した準備を進めたいので、具体的に教えてください。

A 車の中に長期保存水や泊まれる準備があると安心です。ペットボトル、エアマットや寝袋なども常備しましょう(今は災害時に避難所を避けて、車中で過ごす人も多いようです)。車のガソリンは、使い切ってからガソリンスタンドへ行くのではなく、タンク半分くらいになったら給油する習慣にしておく、災害時にガソリンが無くてどこにも行けない事態にならなくて済みます。

車の中で寝泊りする場合、窓ガラスを覆う目張りがあると周りの目を気にしなくて済み、防寒にもなります。また、車の中も乾燥するため、濡れたタオルを干しておくとも良いでしょう。

雪の降る日は、エンジンを掛けたまま車の中に居ると、マフラーが雪で詰まって一酸化炭素中毒になる恐れがあります。もし車の中で寝泊りする場合は、エンジンを止めても耐えられるよう、十分な防寒対策を準備しておきましょう。



Q3 もし熱中症にかかったらどうしたら良いのでしょうか?でも涼しい北海道ではあまり心配いらぬのかしら?

A 道内ならではの心配があります。北海道の住宅は冬の寒さが厳しいので、部屋の中の熱を逃がさないようになっていて(高气密)、その分、夏は熱がこもりやすい構造になっています。また、クーラーやエアコンが付いていない家庭も多く、暑さに慣れていない人も多いので、北海道でも熱中症には十分注意が必要なのです。

もし周囲の人が熱中症になったら、まずクーラーの効いた部屋や風通しの良い日陰など、涼しい場所に移動させましょう。次に服を緩めて風通しを良くし、体温を下げるようにします。水が飲めるようなら水を、たくさん汗をかいた場合はスポーツドリンクなどを飲ませましょう。

ただ、意識が朦朧として、うまく水を飲めない場合は無理に飲ませないように。吐き気がある場合も水は飲ませないほうが良いでしょう。もし呼びかけても返事がないような場合、すぐに救急車を呼んでください。救急車が来るまで身体を冷やすように心掛けてください。



Q4 北海道の花粉症について教えてください。

A スギ花粉の飛ぶ地域がほとんど無い北海道ですが、シラカバ花粉やハンノキ、イネ科の花粉などが飛散します。花粉症の時期も本州と違い、シラカバは5月、イネ科の花粉は6月などです。スギ花粉症の人にとっては天国のような北海道ですが、ほかの花粉症にならないよう、これらの時期は部屋の中に花粉を持ち込まないように注意しましょう。

スギには悩まされなくて済みそうだけど、ほかの花粉にも気を付けなくちゃ。



半田先生、ありがとうございました!!

学んだことを活かして、この冬もしっかり乗り切ろぞ!

いつまでも、ご夫婦仲良く健康で“北海道暮らし”を楽しんでくださいね。



うちの菜園の“秋の収穫祭”に是非いらしてくださいね。

まとめ

### 北海道の室内の気象を管理して、快適に暮らしましょう



(一財)日本気象協会北海道支社  
主任技師・気象予報士  
半田 晋二郎先生

よく「天気には逆らえない」と言います。我々気象予報士も、悪天候を予報することはできませんが、その天気を変えることはできません。基本的に天気は人の思い通りにならないものです。ただ、ここまで紹介してきたように、部屋の中の天気は我々を変えることができます。寝ている時間も含めると、人生で最も多くの時間を過ごす室内の気温(室温)や湿度を管理することで、より快適に暮らせます。

特に北海道では、クーラーやエアコンの無い家庭が多かったり、冬の居間と廊下の気温差など、北海道ならではの室内気象があり、より詳しくコントロールする必要があります。その参考に、この冊子がなれば幸いです。

また、この冊子では、北海道と防災についても取り上げました。防災と聞くと「まあ、自分は大丈夫だろう」と考えてしまいがちですが、自然災害の多い日本に住んでいる以上、一生のうちには何度かは被災すると考えておくほうがよいでしょう。ただし、毎日いつも災害を意識する必要はありません。この冊子で紹介したものを始め、防災の準備をしっかり整えておけば、普段の生活では災害のことは忘れてしまい、暮らしを楽しんで大丈夫です。インソップ童話のアリとキリギリスではありませんが、いざ災害が発生した場合に、準備していたことを思い出して行動すれば、準備していなかった場合に比べてはるかに楽に過ごせるはずですよ。