



# くらしの健康

平成30年12月 第44号

## 目次

### ○ 冬季の快適な室内環境の確保について

- イベント情報 都民アレルギー講座「ぜん息・アトピー・食物アレルギー 早めの対応で楽々生活」



## 冬季の快適な室内環境の確保について

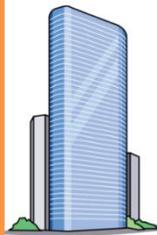


冬季は外の気温が下がり、窓を閉め切ることが多くなるため換気不足となり、室内の空気環境が悪化しやすい季節です。また、昨シーズン(2017/2018年)大流行したインフルエンザが今シーズンも懸念されるため、「換気量の確保」や「湿度の保持」に努めることが重要になります。

当センターの建築物監視指導課ビル衛生検査担当では、「建築物における衛生的環境の確保に関する法律」〈通称:建築物衛生法(※)〉に基づき、特定建築物(\*)のうち23区(特別区)に所在する延べ床面積が10,000m<sup>2</sup>を超える特定建築物や島しょに所在する特定建築物について、監視・指導を実施するとともに、室内環境についての助言や指導に取り組んでいます。

### ※ 建築物衛生法とは？

多数の者が使用し、又は利用する建築物の維持管理に関し、環境衛生上必要な事項等を定めた法律です。建築物における衛生的な環境の確保を図り、公衆衛生の向上及び増進に資することを目的としています。



### \* 特定建築物とは？

「特定建築物」とは、下記の用途に供される部分の延べ床面積を3,000m<sup>2</sup>以上有する建築物及び専ら学校教育法第1条に規定する学校の用途に供される建築物で延べ床面積が8,000 m<sup>2</sup>以上のものです。

興行場・百貨店・集会場・図書館・博物館・美術館・遊技場・店舗・事務所・学校教育法第1条に規定する学校以外の学校(研修所も含む)・旅館

なお、建築物衛生法では、二酸化炭素濃度は1,000ppm 以下にするよう規定されています。二酸化炭素は測定が容易なため、空気の汚れ具合をみる指標(換気の指標)となります。また、相対湿度は40%以上70%以下にするよう規定されています。冬季は外気が低湿度となるため、室内の湿度を40%以上に保持するためには適切な方法で加湿を行う必要があります。

## 十分な換気量を確保するために…



### 1. なぜ、換気が必要なの？

室内の換気が十分でないと、空気中に汚染物質が蓄積されやすい状況になります。

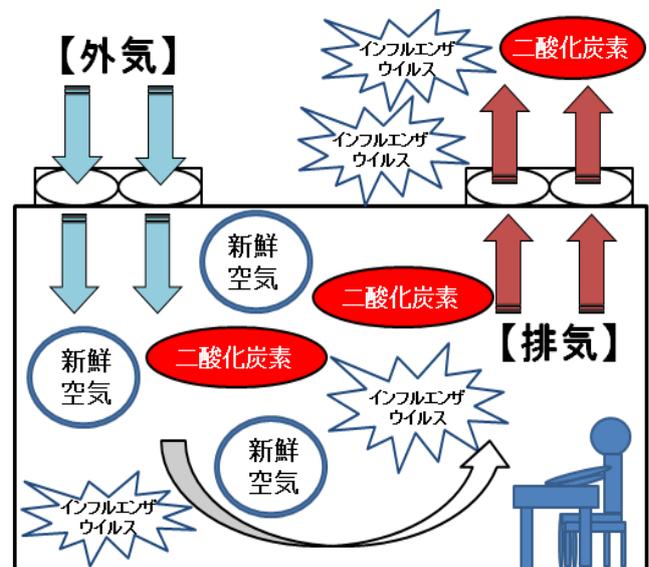
特に、インフルエンザウイルスは、患者のくしゃみや咳により、唾や痰などの「しぶき」に含まれて周囲に飛散します。粒子の大半はすぐに床に落下しますが、一部は空気中に長時間浮遊します。また、床に落下したウイルスは、水分を失うと、ほこりとともに再び空気中に舞い上がります。

そのため、換気を適切に行い、空気中のウイルスの低減化を図ることが大切です。

### 2. 換気を行う際の注意点

建物の換気システムを十分に理解した上で換気設備を運転することが大切です。

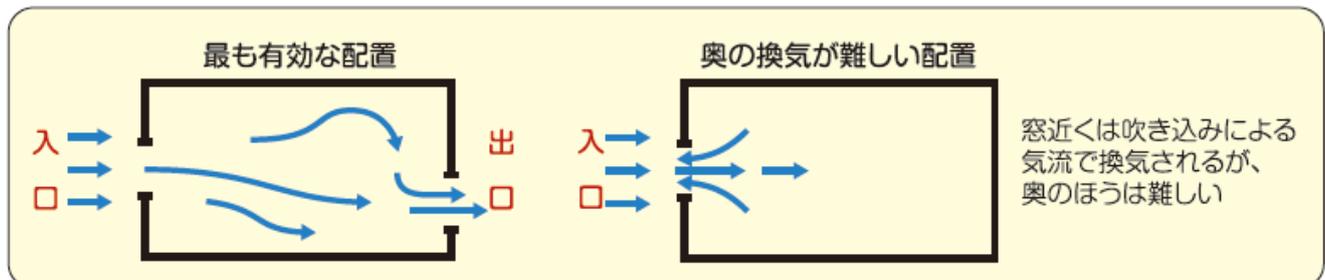
- ① 外気を取り入れる換気設備がある場合は、常時運転させましょう。エアコンのスイッチと換気設備のスイッチが別の場合、換気スイッチの入れ忘れに気をつけて下さい。
- ② 換気量を十分に確保しましょう。部屋の利用人数が増えると、換気量が不足することがあるので、気をつけましょう。
- ③ 換気設備のフィルターを定期的に点検・清掃しましょう。また、換気用の給排気口等をふさがないようにしましょう。



### 3. 建物に換気設備がない場合は窓を開けて換気！

建物に換気設備がない場合、窓を開けて換気することが有効です。窓を開けて換気する場合は、部屋の中心に風が通るように、対角線となる2ヵ所以上の窓を開けるのが理想的です。

特に、冬場に窓を開けると、一時的に冷気が入り室温が下がりますが、天井や壁など室内自体が暖まっているので、比較的早く元の室温に戻ります。そのため、暖房時には1時間に2～3分程度、窓を開けて換気をしましょう。



出典：健康・快適居住環境の指針(冬の住まい方)＜東京都福祉保健局＞より引用

## 適切な湿度の保持のために…

### 1. なぜ、冬季に加湿が必要なの？

湿度が低いと、インフルエンザウイルスの生存率が高くなります(右図)。また、鼻や喉、気管にある粘膜の繊毛の働きが弱まるため、感染が起こり易くなります。

冬季は外気が低湿度となるため、室内の湿度を保持するためには、十分な加湿が必要となります。

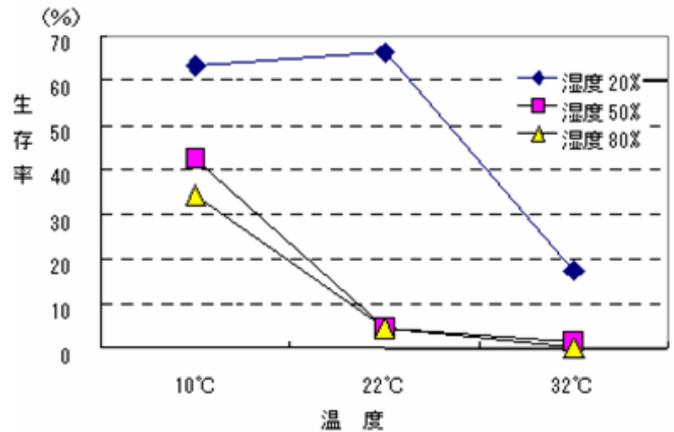


図:インフルエンザウイルスの生存率 (Harper 1961)

### 2. 加湿を行う際の注意点

空調システムに組み込まれている加湿装置を適切に運転することが大切です。

なお、一般的な家庭用エアコンには、加湿能力はありません。卓上式又は床置き式の家庭用加湿器などを別に用意する必要があります。

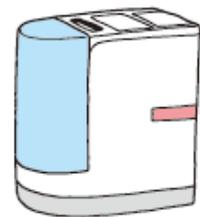
- ① 加湿装置を適切に運転させましょう。空調システムに加湿装置が組み込まれている場合、どれが加湿装置のスイッチかを確認してください。
- ② 加湿エレメントの清掃など、加湿装置のメンテナンスを適切に実施して下さい。卓上式の家庭用加湿器などでは、タンクに溜まった水を定期的に入れ替える等の適切な管理をしないと、細菌が増殖するおそれがあります。
- ③ 加湿装置のメンテナンスを適切に実施していても湿度が低い場合は、装置の加湿能力が不足している可能性があります。機器の取扱説明書を参考に能力をチェックしてください。



### 3. 家庭用加湿器は毎日、水を交換し、タンクを清掃！

昨冬、西日本の高齢者施設でレジオネラ症の集団感染が発生しました。原因はレジオネラ属菌(☆)が加湿器のタンク内で増殖し、空気中に広がったと推定されています。特に、気化式や超音波式の加湿器では、細菌が増殖することがあるので注意が必要です。

家庭用加湿器は機器の取扱説明書を参考に、加湿器のタンクの水を毎日完全に換えるとともに、タンク内も清掃してください。



#### ☆ レジオネラ属菌とは？

レジオネラ属菌は、河川や湿った土壌など自然環境中に広く生息しており、循環式の入浴設備、冷却塔や加湿器等の水を使用する設備に付着する『ぬめり(生物膜)』に生息する微生物(アメーバ等)の細胞内で、大量に増殖します。これらの設備から発生したレジオネラ属菌を含んだ飛沫(エアロゾル)を吸入することによって、感染(レジオネラ症)を引き起こすことがあります。

その症状は主に、肺炎を起こす劇症型の「レジオネラ肺炎」と、肺炎を起こさず一過性の発熱「ポンティアック熱」の2つに分類されます。特に、レジオネラ肺炎は、症状のみで他の肺炎と鑑別することが困難で、病気の進行も早いことから、適切な診断・治療が行われない場合、重症化し、死亡することもありますので、免疫力の弱い高齢者や新生児などは注意が必要です。

## 都民アレルギー講座

### 「ぜん息・アトピー・食物アレルギー 早めの対応で楽々生活」

1 日時

平成 31 年 1 月 11 日(金曜日) 午後 1 時 30 分から午後 5 時まで(12 時 30 分から開場)

2 場所

東京都庁第一本庁舎 5 階大会議場(新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号)



3 内容

「アレルギーの基礎知識」

東京都立小児総合医療センター アレルギー科 部長 赤澤 晃 氏

「実践スキンケア」

東京都立小児総合医療センター 看護部 アレルギーエドゥケーター 益子 育代 氏



4 定員

500 名(入場無料)



5 保育

定員 10 名(事前申込み)

対象は、生後 6 か月から就学前までの子供(但し、定員を超えた場合は月齢の低いお子様から優先)



6 申込み締切り

平成 30 年 12 月 20 日(木曜日)(定員に達し次第受付を終了します)

7 申込み方法

webフォーム、FAX、電話、Eメール、郵送のいずれかにより、必要事項を記入し、運営事務局までお申し込みください。

詳細はこちら <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/allergy/effort/lecture.html>

### 発行:東京都健康安全研究センター

住 所:〒169-0073 東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電 話:03-3363-3231(代表)

E-mail:www@tokyo-eiken.go.jp

H P:東京都健康安全研究センター <http://www.tokyo-eiken.go.jp/>

感染症情報センター <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

都内の環境放射線測定結果 <http://monitoring.tokyo-eiken.go.jp/>

東京都の花粉情報 [http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj\\_kankyo/kafun](http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_kankyo/kafun)