



室内温熱環境が血圧・睡眠に及ぼす影響に関する疫学研究

佐伯 圭吾

Keigo Saeki

疫学・予防医学／教授

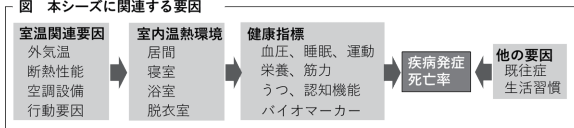
- **キーワード** 室内温熱環境、血圧、睡眠、虚血性心疾患、脳卒中、気温関連死亡
- **対象疾患** 高血圧症、睡眠障害
- **研究フェーズ** 観察研究

シーズ概要

わが国において、気温の上昇や低下に関連する死亡数は総死亡の約10%を占めているとされ、これは年間約10万人に相当する。このうち98%は外気温低下に関連しており、WHOガイドライン(2018年)も、冬の室温を18℃以上に保つことを推奨している。しかし、室温と疾病発症や死亡率の関連を定量的に明らかにしたエビデンスは乏しい。

我々は無作為化比較試験によって、室温が10℃低いことによる血圧上昇を、衣類で完全には抑制できないことや(1)、起床前の暖房を指示することによって、早朝血圧が有意に低下することを示した(2)。また奈良県内の2000人以上を対象者の、室内温熱環境(居間、寝室の温度、入浴環境)と、健康指標の関連を調査し、室温と血圧変動(3)、入眠、夜間頻尿(4)、血小板数との関連を報告している。室内温熱環境が心血管疾患の発症や死亡率に及ぼす長期影響を明らかにする研究を進めているところである。

図 本シーズに関連する要因



研究成果の応用可能性

本シーズは、室内温熱環境の制御によって健康増進や疾病予防を実現するためのものであり、センサー、制御アルゴリズムの開発、断熱・空調による効果検証、製品が健康に及ぼす効果検証にも応用が可能と考える。

Appeal Point

アピールポイント

理想的な温熱住環境を社会に実現するに、これまで自治体や企業の皆様との共同研究を進めてまいりました。効果的なエビデンスを発信するための研究を一緒に検討させていただきますので、関心のある方はご相談ください。

関連文献／特許

1. J Epidemiol Community Health. 2013;67:484-90.
2. J Hypertens. 2015;33:2338-43.
3. J Hypertens. 2014;32:1582-9.
4. BJU Int. 2016;117:829-35.