

産業医レター



産業医 平野雄（ヒラノタケシ）

昭和 32 年浜松市生まれ。産業医科大学医学部卒。北九州市立大学国際環境工学部教授、鎌倉女子大学家政学部管理栄養学科教授を経て、現在は、フリーランス医師。専門は内科学、腫瘍学、栄養学など。プロ野球は東京ヤクルトスワローズのファン。ただ今、海外旅行したい病で闘病中（時間が無くて行けません）。

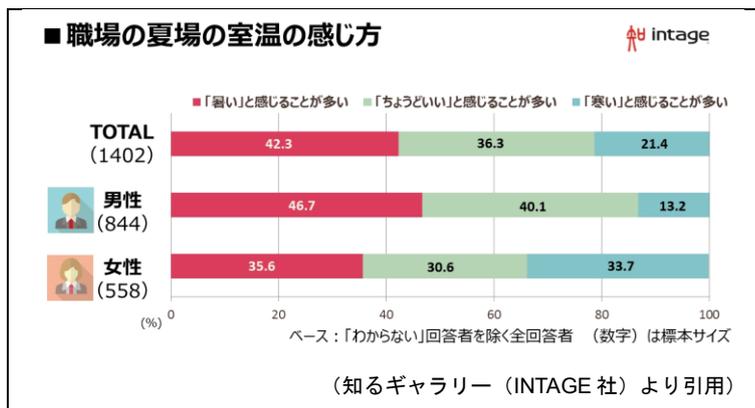
オフィスの室温は、しっかり話し合って決めましょう！

5月になりました。段々、「暖かい」から「暑い」に変わっていきます。気温の上昇に伴って、オフィスの室温の設定も重要になってきます。室温によって仕事のパフォーマンスも変わるからです。一般的に、女性は、男性より高い室温を好むようですが、実際、それを表したデータもあります（下図）。この調査では、男性が快適と感じる冷房設定温度の平均は「25.0℃」、女性は「25.7℃」と、女性の方がやや高めの温度を好む傾向があることを示しています。

学術研究でも同じような報告があります。オランダ・マーストリヒト大学の研究では、従来のオフィスの温度設定が男性を基準に決められていることが、女性にとって寒すぎる原因になっていると指摘しています（文献1）。その中で、標準的な設定温度（22～23℃）が、代謝率の低い女性にとっては不快であり、生産性や集中力の低下を引き起こす可能性があるとして報告しています。

さらに、ドイツのベルリン社会科学センターが2019年に発表した研究では、室温が27℃前後の環境下では、女性の数学的および言語的な課題の成績が向上し、逆に男性は22～24℃の範囲でより良いパフォーマンスを示す傾向があることが分かりました（文献2）。これは、**適切な温度設定が性別によって異なり、画一的な空調管理ではパフォーマンスを最適化できないこと**を示しています。このように、男女で快適と感じる温度や、その温度がもたらす認知的・身体的

な反応に違いがあることは、エビデンスによって裏付けられています。したがって、職場の室温管理には性差を前提とした柔軟な対応が求められます。温度調整が個々でできるように環境を整備したり、フリーアドレス制の活用などにより、働く人たちの快適性を高める工夫が必要でしょうね。



文献1：Kingma & van Marken Lichtenbelt, Nature Climate Change, 5, (12), 2015:

DOI:10.1038/nclimate2741

文献2：Chang & Kajackaite, PLoS One, 14, (5), 2019: DOI: 10.1371/journal.pone.0216362