

2014年
8月

～健康管理だより～



第15回は、「冷房病」について考えてみたいと思います。



「なんとなくだるい」「食欲がない」「やる気がでない」などの症状はありませんか？これらは冷房病(クーラー病)の症状ともいわれています。「冷房病」は女性に多く、オフィスで話題になることが多いですが、実は乳幼児や高齢者にも多く発生しています。夏を快適に乗り切るために、冷房ともうまく付き合っていきましょう。

冷房病とは？



私たちの身体はもともと、冬には熱をため、夏には汗をかいて体温を下げるなどといった、体温を一定に保つ機能(体温調整機能)があります。しかし、1日中クーラーで冷やされた建物で過ごしたり、暑い屋外と涼しい場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を調節する機能が乱れやすくなるのです。冷房病とは体温の調節がうまくできなくなり、汗がかけない状態のことをいいます。これより、心身に様々な症状を引き起こすのです。上記に挙げた症状以外にも頭痛、腹痛、イライラ、肩こり、不眠、身体の冷えなど、症状は様々です。

～冷房病の予防と対策～

①外と室内の温度差は5℃以内

冷房の設定温度は外気との温度差が5℃以内となるようにしましょう。28℃前後の室温が最適です。

②体に直接冷たい風が当たらないように

首周りや足元を冷やさないようにしましょう(襟のついたシャツ、スカーフなどでうなじを覆うなど)。睡眠時などは、お腹を冷やさないように注意してください。

③適度に体を動かす

体を動かすことで血流が改善し、体温の上昇に繋がります。マッサージやストレッチをするのもいいでしょう。

④湯船に浸かる

夏はシャワーだけで済ます方もいますが、芯から温まることをおすすめします。38℃くらいのぬるま湯につかり、ゆっくり体をリラックスさせましょう。

⑤体を温める食材を利用

涼しい部屋で冷たいものを食べると冷えを助長します。飲み物も温かいものを選び、体を温める食事を心がけましょう。



ポイント

- ◎ビタミンE(ナッツ類、アボガド、うなぎ、かぼちゃなど)で血行を促進
- ◎根菜や乾物、香辛料で体を温める
- ◎生野菜は温野菜やスープにする



暑い夏をより涼しく過ごすために一工夫！！

- 冷気は重いので部屋の下の方にたまりがち。扇風機で空気を循環させよう。
- すだれ、ブラインド、緑のカーテンを利用し日射しを遮る。
- 朝晩の少し涼しくなった頃に「打ち水」をして地面から熱を奪う。
- 濡れタオルやアイスパックを利用し身体を涼しく。(冷やしすぎには注意)