

夏を元気に  
乗り切る

# 「冷房病」対策で体調管理しよう！

なんとなく体がだるい、食欲もない、この暑さだから夏バテかな？  
ちょっと待ってください。  
1日中冷房のきいた部屋について、夏バテはないでしょう。  
それは「冷房病」ではありませんか？

暑い夏には、冷房のきいた部屋は天国のようです。しかし、そこに落とし穴があります。人間の体は5度以上の急激な温度変化に素早く対応することが難しいといわれています。気温の著しい変化が繰り返されると自律神経に変調をきたしてしまうのです。この状態を一般的に「冷房病」と呼びますが、これは病名ではなく冷房での冷え過ぎが原因の「自律神経失調症」の一つです。自律神経は、体温調節以外にも胃腸の働きやホルモン分泌の調節も行っています。したがって、体の冷え、肩こり、食欲不振、腹痛、生理不順、不眠等々、人によってさまざまな症状が現れます。現代人の生活に冷房はなくてはならない存在となりました。この冷房をうまく使いこなすには、室内温度に注意をし、自分の体の調子に意識を向けて、冷房病から自身を守る工夫が必要です。

## 「冷房病」予防のポイント



1 エアコンの設定温度は25～28度を目安に。

2 エアコンの風に直接当たらない。

3 ひざ掛け、腹巻、靴下などで体を冷やし過ぎないように。

4 座り仕事が多い人は時々立って歩き、血流を改善しましょう。



6 冷たい飲み物は控え温かい飲み物にして、体を温める食事をとりましょう。



5 シャワーよりも入浴を。その際低めの湯温で。入浴前の水分補給も忘れずに。