



## 夏の体調管理 “冷房病対策”

真夏は熱中症のニュースを多く耳にしますが、エアコンによる“冷房病”も注意が必要です。エアコンのきいた部屋で、「ちょっと肌寒い」と感じる状態を長時間、あるいは毎日のように続けていると、体温調節が上手くできなくなります。毎年、「夏になるとどうも体調がよくない…」そんなふうに感じていたら、冷房病が引き金となり“冷え性”になってしまうかもしれません。冷え性は、冬、女性に多い症状として知られていますが、最近では男性や子供に夏の冷え性が増えているようです。

私たちの体は自律神経系(交感神経と副交感神経)の働きにより、季節に応じて変化しています。暑い季節になると副交感神経が活発に働き、血管を拡張させて体内の熱を外に出そうとします。冬には交感神経が血管を収縮させて体温を逃さないようにします。しかし、長時間冷房環境の中にいると自律神経の体温調節が乱れ、夏型から冬型の体に変化し血管が収縮して血流が悪くなります。そして、手足の冷え、肩こり、疲労など色々な症状が出やすくなります。

また、温度差のある場所を多く出入りする場合は、急激な温度差に自律神経が対応できず胃腸の働きやホルモン分泌の調整などに影響を及ぼし、全身にさまざまな症状を起こすこともあるので注意が必要です。

慢性的に自律神経が低下してしまうと、暑い季節でも一年中冷え性の症状に悩まされてしまうかもしれません。エアコンを多用する夏にこそきちんと対策をとることが大切です。



### 《冷え性の症状》

- 1) 手足の冷え(主な症状)
- 2) 鼻水やのどの痛み、頭痛(風邪に似た症状)
- 3) 全身のだるさ、疲れやすさ
- 4) 食欲不振や下痢など(消化器障害)
- 5) イライラ感、肩こり、腰痛、肌荒れ、生理不順など

### 《冷房病・冷え性の予防ポイント》

- 1) エアコンの設定温度は、寒さを感じず外気との差は3~4℃くらいが理想。
- 2) エアコンの風には直接当たらないようにする。
- 3) 服装で調整する。(腹巻や厚手の靴下、上着など使用)
- 4) エアコンのきいた場所では温かい食べ物・飲み物を摂る。
- 5) 適度に体を動かし、血流を良くする。
- 6) シャワーより低めの湯温で入浴をする。
- 7) ストレス解消に心がける。(ためない)

