

健康おまかせ隊

NO. 10



～冷房病のお話～

高温多湿な日本の夏！ でも乗り物、会社、お店、病院...etc. どこに行っても室内には冷房が効いていて快適な環境を保ってくれます。

快適なはずなのに、体がだるかったり、肩が凝ったり、頭痛などの症状にお悩みではありませんか？それは、もしかしたら、冷房病かも・・・。

◇冷房病ってなあに？◇

人間の身体は、環境や季節に適応するようにできています。

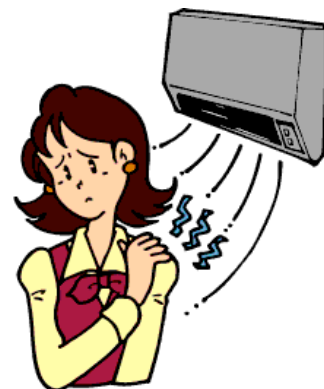
たとえば、冬は外気に体温を奪われないように、毛穴が閉じて（鳥肌が立って）震えがきて（筋肉を震わせて）体温を上げ、内臓の温度が一定になるように皮膚が機能します。逆に夏は、内臓の温度が外気に合わせてドンドンあがらないように、毛穴を開いて、汗をたくさん出し、体温を維持するのです。この体温調節をしているのが、自律神経系です。

冷房の効いた室内に長時間いたり、涼しいところと暑いところを頻繁に出入りしていると体の体温調節が狂ってきます。温度の変化に対応できなくなってしまう、自律神経失調を引き起こします。自律神経失調が冷房病の正体なのです。

実は「冷房病」という言葉は俗称であり、医学的には自律神経失調症の一つとして診断されます。

◇どんな症状が出るの？◇

足腰の冷え・だるさ・しびれ・むくみ・肩こり・頭痛・神経痛・下痢・便秘・月経異常・慢性疲労・肌荒れ・風邪を引きやすい・イライラ・鼻炎・頻尿・胃腸不良・不眠など、さまざまな症状があります。



◇冷房病にかからないためには・・・ 予防と対策◇

◎外気との温度差を5度以内にする。

人間が急激な温度変化にすぐ対応できるのは5度以内。

冷房の場合、27～28度の室温にしておくのが最適だと言われています。

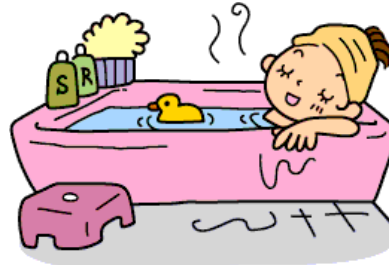
◎冷気を直接肌につけない。

冷房の効いた場所に長時間いるときは、カーデガンや大きめのスカーフを用意しておきましょう。オフィスなどイスに座るときは、同じ姿勢を長時間続けたり、足を組んだりすると血行が悪くなり、冷えやすくなります。

◎お風呂で体を温める。

シャワーでは体の汚れは落とせても、体を温めることはできません。

37～38度のぬるめのお湯にゆっくり入って、
体を芯から温めましょう。



◎体を温める食品を食べる。

冷たいジュースやそうめんばかり食べていませんか？食生活が偏ると基礎体力が低下して温度調節など働きが弱くなってしまいます。暑いときこそ栄養のある温かいものを食べるようにしましょう。

冷房は、現代生活にもはや欠かせない存在です。暑いときに、身体をちょっとクールダウンする。そのような冷房との付き合いなら、無理に避ける必要はありません。

冷房という人工的な環境にドブプリ浸かって、身体のコントロール機能を失う…これは問題でしょう。

↑予防と対策を行っていても、つらい症状が続く方は、一度内科で相談ください

