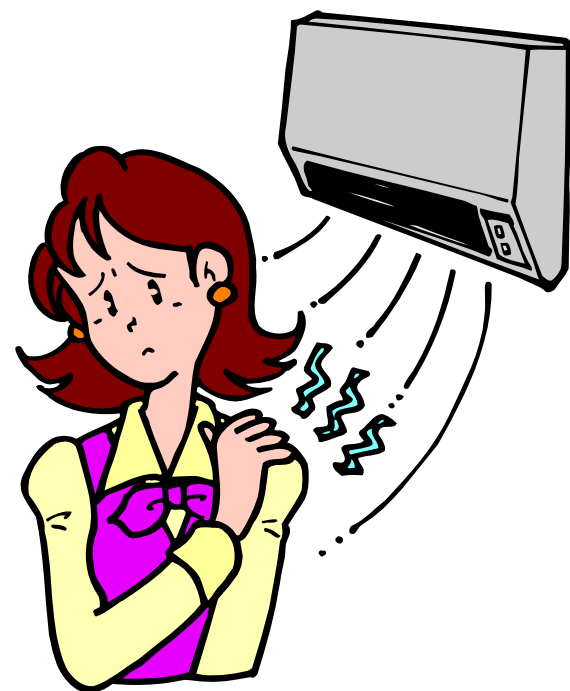


# 冷房病にご用心！

梅雨が明けたらもう真夏です。  
あなたの家やオフィスでも冷房がガンガン  
かかっているのでは？この時期、身体がだ  
るくなったり、頭が痛くな  
ったりと身体が不調になっ  
てくる人も多いのではない  
でしょうか？  
これが**冷房病**の始まりです。



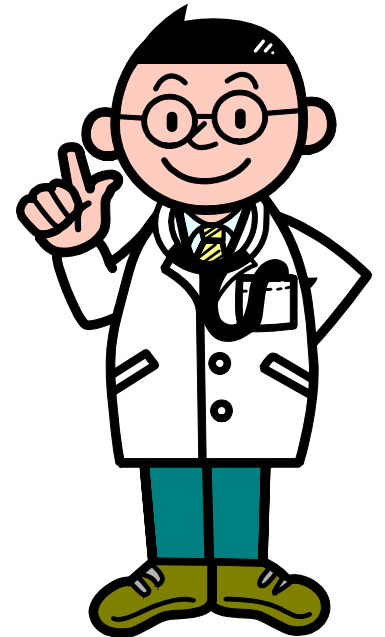
# 冷房病の症状

冷房によって体が冷え、全身的な血行不良を引き起こすため、足腰の冷え、だるさ、むくみ、頭痛、肩凝り、腰痛、不眠症、胃腸不良、汗が出にくいなどの病状が出てきます。



# 冷房病の原因は

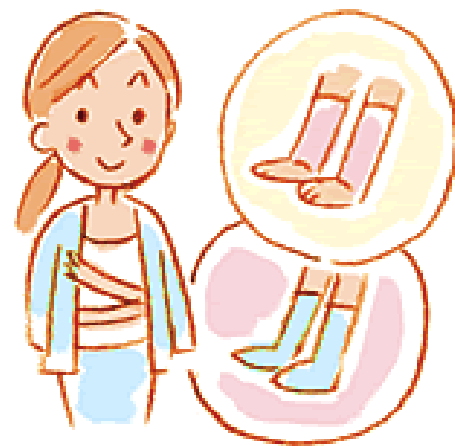
人の体が急激な温度変化に対応できる気温差は**5度以内**です。それ以上の変化を度々受けていると、体温調節機能がうまく働かなくなり、全身的な**血行不良**や**自律神経失調**を引き起こすと言われていています。また、冷房の冷たい風が体に直接あたることも、症状を悪化させる原因といえましょう。



# 冷房病の対策と予防

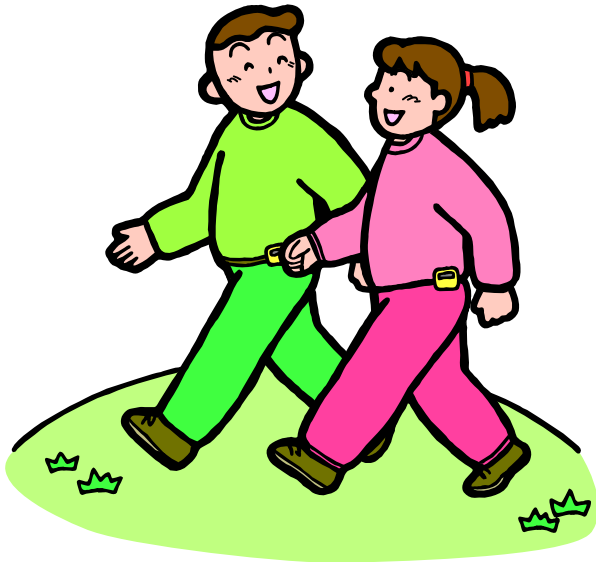
## 衣服で調節

冷房の効いた場所では、カーディガンや大きめのスカーフなどで、肌**に直接冷気があたらないよう**に気をつけましょう。冷気が流れやすい床近くにある足元は、サポーターや靴下などで冷えを防ぎましょう。



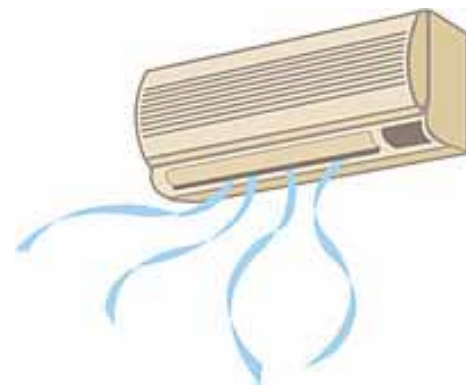
## 軽い運動を心がける

足がだるい、足腰が痛い、胃腸の調子が悪いなどの症状は血行が悪くなっていることが原因だと考えられます。凝りをほぐし、血行を良くするために**ストレッチ**や**散歩**、**軽い運動**をおすすめします。



## 外気との温度差を5度以内

人間が対応できる温度変化以内に、冷房温度を設定するようにしましょう。昼間は**27～28度**の設定が最適といわれています。また就寝時は、1～2度高めに温度設定し、タイマーを使うと良いでしょう。



## 生活のリズムを改善

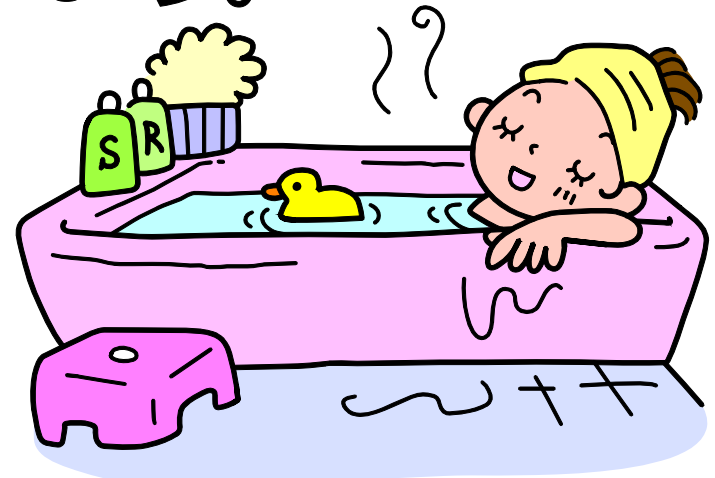
夏場は夜更かししたり、夜中に食事を取るなどの生活のリズムを崩しがちです。生活のリズムと身体のリズムがずれてくると、**自律神経のバランス**が悪くなります。

できるだけ規則正しい生活で、翌日に疲れを残さないようにしましょう。



## 入浴はぬるま湯のお湯でゆっくりと

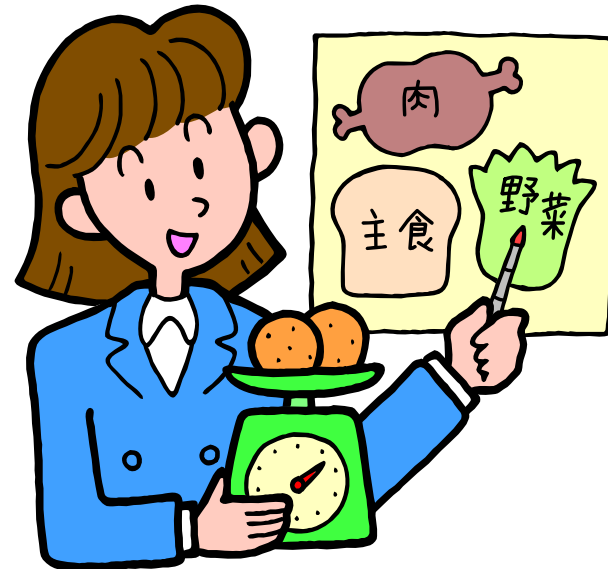
入浴時にぬるめのお湯にゆっくりつかることによって、冷房中の**血行不良**を**回復**させることができます。入浴後は汗をしっかりとふき取りましょう。また、薬用効果のある**入浴剤**を用いると、より効果的でしょう。



## 温かいものを食べよう

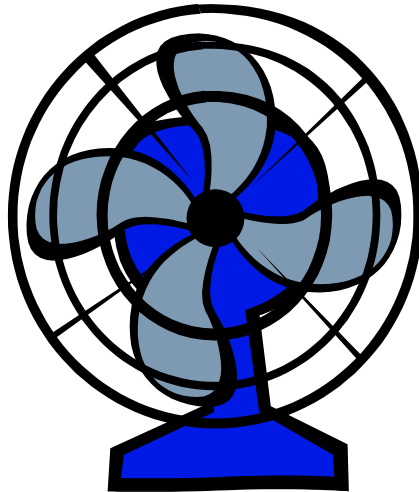
暑さで食欲がなく、そうめんなど冷たいものばかり摂っていませんか？温かいものを食べて、冷えた体を内から温めることも、冷房病の予防になります。暑いときそこ

**栄養バランス**のとれた  
**温かいもの**を食べましよう。



## 扇風機の風は直接受けないように

扇風機の風が直接、長時間あたると、体表温度が下がり**脱水傾向**になります。心臓の悪い方は特にご注意ください。風向きを壁などに向けて間接的にあたるようにするとよいでしょう。



設定温度や衣服を調整しても冷えや肩こりが治らず、疲れがとれない場合は、医師の診察を受け、それがほんとうに冷房に起因する自律神経失調症なのかをきちんと診断を受けましょう。

