

健康だより

「冷房病」にご注意を

猛暑日が続く夏。熱中症予防のために冷房は欠かせない存在ですが、使い方によっては体が冷えすぎて体調を崩す原因となります。

そこで今回は、この時期に気をつけたい「冷房病」についてご紹介します。

冷房病とは

私たちの体は、暑いときには汗をかいたり血管を拡張させたりして、体内の熱を外に出そうとします。逆に、寒いときは血管を収縮させて体温が下がるのを防いでくれます。この機能を司っているのが自律神経です。

ところが、冷房で気温が下がった室内に長くいたり、屋外と室内の出入りを繰り返して温度差がありすぎたりすると、自律神経の機能が低下して体にさまざまな悪影響が出ます。これを、総称して「冷房病」といいます。

冷えが続くと起きやすい体の不調

- だるさ、疲れやすさ
- 肩こり、頭痛、腰痛
- むくみ
- 便秘、下痢
- 月経痛、月経不調
- 肌のくすみ、乾燥
- 不眠、イライラ



※女性は男性と比べると筋肉量が少ないため、冷房病は女性に多いと言われますが、最近では夏の「冷え」を訴える男性も増加しています。

冷房病を予防しましょう

次のような生活習慣が、冷えの改善に役立ちます。

- 暖かい食事や飲み物を選ぶ。
- 適度な運動で筋肉量をキープする。
- 温度差が大きい場所では、カーディガンやひざ掛けを使用する。
- シャワーだけで済ませずに、ゆっくり湯船につかって体温を温める。



参考：厚生労働省 女性の健康推進室ヘルスケアラボ「冷え」／環境省 デコ活「オフィスの室温設定と体調管理を体のメカニズムから考えてみよう」