



ごとろ整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol. 33 8月号

冷房病について

「冷房病」の原因

①冷房によって体が冷えてしまう

私たちの体は夏になると体内での発熱を抑制し、さらに体内の熱がこもらないように毛細血管を拡張熱を逃がしやすくし、汗をかくことで体温を下げようとする体質に変化します。そのため、冷房の効いた室内に居ても血管が縮みにくく、熱が逃げてしまうことで体が冷えてしまいます。また女性は、スーツの男性よりも薄着なためなりやすいといわれています。なぜかというところ、スカートなどで脚がでていると下にたまった冷気が直接あたるためだと考えられています。

②冷房が強く効いたエリアに長い時間いた後、外気温にさらされるといふ行為を繰り返したことにより自律神経のバランスが乱れてしまう

人間の体温を調節する自律神経は、5℃以上の急激な

気温変化に対処できず、それを何度も繰り返すことにより交感神経と、副交感神経のバランスが乱れてきてしまいます。

乱れることにより、自律神経失調症に似た症状を引き起こすこととなります。このようなことを総称して冷房病（クーラー病）と呼ばれています。

冷房病の症状

症状は様々なのですが、体の冷え・手足のむくみ・疲労感や倦怠感・肩こり・腰痛・頭痛・神経痛・不眠などがあります。また、免疫力の低下により風邪をひいたり、ホルモンのバランスが乱れることにより月経不順まで影響がでてきます。

冷房病の7つの対策

①衣服で調節

冷房が効いていて、なおかつ調節できない場所はカーディガンやスカーフなどで直接風が当たらないようにする。ちなみに、冷気は下に溜まるので足のサポートや靴下をはくのも効果的です。

ターなどで寝冷え対策をしっかりとしましょう。

⑥ゆつくり入浴

暑いとシャワーだけにしがちです。しかし、シャワーでは十分に体を温めることができません。ぬるめのお湯にゆつくり入浴して体の芯まで温めることで、血行も良くなり「コリ」もほぐれやすくなり、自律神経のバランスもリセットされるので非常に大切です。

④生活リズムの改善

生活リズムと体のリズムがズレてくると自律神経のバランスも崩れてきます。規則正しく生活することで、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

⑤寝るときに体を冷やささない

寝るときには扇風機や冷房の風が直接当たらないように注意が必要です。お腹や足元は冷やさないように、腹巻やふくらはぎのサポート

⑦体を温めるものを食べる
アイスや清涼飲料、すいかやそうめんなど冷たいものを食べがちです。しかし、それらは体を冷やす原因となります。夏こそたんぱく質やミネラルが豊富で体内から温める食品が良いので、しょうがやにんにく、ネギなどがおすすめです。

この時期、夏バテや熱中症、冷房病など特有の症状がたくさんあります。なる前に対策をしっかりと行い、元気に暑い夏を乗り切りましょう！
(柔道整復師 倉持 慶宗)