

## 冷房病について

冷房病は、室内と室外の気温差により身体に不調をきたす病気であり、特にエアコン等の空調機器を使用することが多い夏場に発症しやすいと言われていま

す。  
そのため、普段の健康管理に加えて、適切な空調機器の使用が重要です。  
今回は、冷房病についてお伝えします。

### 1. 冷房病とは

冷房病は「クーラー病」とも言われ、夏場の冷房が原因と考えられる様々な健康障害の俗称です。

冷房病は、夏場に冷房が効きすぎている室内に長くいたり、暑い室外と寒い室内を行き来しているうちに、体調を崩し様々な不調を引き起こします。

### 2. 冷房病の原因

冷房病の原因は、自律神経の乱れです。

人間の体は、自律神経の働きによって室外と室内の気温差に順応できるようになっています。

夏場は、体が熱を放出するように血管が拡大し血流を増加させる機能が働いています。一方、冷房がかかった部屋へ入ると、今度は体温を維持するために血管を収縮させ、血流を抑えようとします。

この時、調節機能が間に合わず、室内が冷えているにも関わらず、熱を放出してしまい、結果として体温が下がり続け体調不良になります。

この様に、気温差に体がついていけなくなり自律神経のバランスが乱れ、様々な症状を引き起こします。



### 3. 症状について

症状は風邪のような症状から、冷え性で見られる不調等があります。

- ①咳・鼻水
- ②頭痛
- ③肩こり
- ④腰痛
- ⑤腹痛
- ⑥下痢
- ⑦倦怠感
- ⑧咽頭痛
- ⑨神経痛
- ⑩皮膚の荒れ



### 4. 冷房病の対策

冷房病の対策は、身体を冷やさないことが重要です。

#### (1) 冷え対策を講じましょう。

##### ①マッサージをしましょう。

※心臓から遠い足先付近が冷えやすい傾向にあります。

- ・ふくらはぎ
- ・脛すね
- ・足の指先
- ・足裏



##### ②ストレッチを行いましょう。

※筋肉をほぐすことで、血流促進効果が期待できます。

- ・つま先立ち
- ・アキレス腱伸ばし
- ・足首伸ばし



##### ③暖かい飲み物を飲みましょう。

- ・ホットココア

※コーヒーに多く含まれるカフェインは、体を冷やす作用があるため注意しましょう。

- ・紅茶
- ・生姜湯



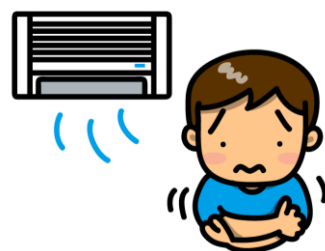
## (2) エアコンを適正に使用しましょう。

### ①設定温度は、24～28℃を目安にしましょう。

※室温と室外の気温差は、5℃以内が体調不良を起こしにくいとされていますが、体感温度は人により異なるため、寒いと感じない温度が良いと言えます。

### ②エアコンの風に直接当たらないようにしましょう。

エアコンの風に直接当たると、体温が急速に奪われます。風向きをコントロールしたり、風よけを設置する等の対策を講じましょう。



## (3) 生活習慣の乱れに注意しましょう。

### ①食事・運動・睡眠のバランスをとりましょう。

### ②カルシウムを摂取しましょう。

カルシウムは自律神経の乱れを防ぎます。食品から摂取する方法と、サプリメントから摂取する方法があります。

カルシウムが多く含まれる主な食品はヨーグルト、小松菜、小魚等です。

### ③入浴時

入浴は、血流促進効果が期待できます。

38℃～40℃のお湯に10～20分程度入ることが良いとされています。

### サプリメント商品例



#### 【商品名】

DHCの健康食品  
カルシウム+CBP

#### 【価格】

1,070円(税込み)

#### 【購入可能先】

薬局、ネット通販

## 5. 冷房病にかかりやすい人の特徴

冷房病の原因は自律神経の乱れとお伝えしました。

自律神経は、「血液・胃腸の働き、ホルモン分泌、精神の安定」等、身体の様々な機能をコントロールしているため冷房病以外の病気につながる危険性があります。

### (1) 体が冷えやすい人

体が冷えやすい人は、少しの気温差でも自律神経が乱れやすい傾向があります。体を冷やさないように、上着等を活用しましょう。

### (2) 平熱が36℃以下の人

常に体が冷えているため、代謝が悪く冷房病による体調不良になりやすい傾向があります。



### (3) 冷房が効いた空間で過ごす時間が多い人

長時間冷房で冷やされた室内で過ごすと、自律神経が乱れやすくなります。冷房の設定温度は、適切に設定しましょう。

### (4) 室内と室外の移動が多い人

体温の調節機能が追いつかず自律神経が乱れ、冷房病にかかりやすくなります。特に、体温調節機能が衰えている高齢者に多い傾向があります。

## 【参考】 自律神経セルフチェック

自身の自律神経の乱れを自分自身で確認することは、難しいと思います。そこで、簡単なセルフチェックを用意しました。是非、活用していただき心身に異常を感じたら対策を講じましょう。

### ◎セルフチェック項目

1. 疲れやすい
2. やる気が出ない
3. 風邪をひく回数が多い
4. むくみやすい
5. よく頭痛になる
6. 不安になりやすい
7. 気が散漫になりやすい
8. イライラしやすい
9. 手足が冷たい
10. 肩が凝る
11. 緊張しやすい、ストレスを受けやすい
12. 腰痛がある
13. 疲れがとれない
14. 思考力、判断力が低下した気がする
15. 便秘、又は下痢の症状がある
16. 肌が乾燥気味である



※1つ以上当てはまり、その状態が慢性的に続いている場合は自律神経が乱れている可能性が高いと言えます。