



長建国保健康ニュース

長野県建設国民健康保険組合
発行：ティーパック株式会社

今月のテーマ

冷房が招く夏の不調 体を冷やし過ぎないために

暑い日が続いているのに、なぜか体が冷えている。そんな不調を感じている方はいませんか。もしかすると、それは「冷房病」かもしれません。冷房は熱中症から身を守るために欠かせませんが、使い方によっては屋外と室内の温度差で体調不良を招くことがあります。今回は、冷房病の主な症状と原因、体を冷やし過ぎないための対策法についてご紹介します。

「冷房病」とは？体の冷えと自律神経の関係

冷房病とは、冷房の効いた室内と暑い屋外との温度差によって、体にさまざまな不調が現れる状態のことです。冷房病になると自律神経が乱れ、体温調節がうまくいかなくなります。その結果、血流が悪くなり、肩や首の凝り、頭痛、手足の冷え、体のだるさ、疲れやすさなどの症状を引き起こすことがあるのです。自律神経は胃腸の働きにも深く関わっているため、腹痛や下痢といった不調が出ることもあります。さらに、心の状態や睡眠の質にも影響するため、気分の落ち込みやイライラ、寝付きの悪さなどの症状が見られる場合もあります。

冷房病の主な原因は自律神経の乱れです。自律神経とは、人体の呼吸・心拍・血流・体温・消化など基本的な生命活動を調整する働きをする神経のことです。自律神経には活動時に優位になる交感神経と、休息時などリラックスした際に優位になる副交感神経があり、この2つの自律神経がバランスよく働くことで、心身の健康が保たれています。

しかし、暑い夏に屋外と室内を何度も行き来する生活が続くと、自律神経に負担がかかるため注意が必要です。暑い屋外では交感神経が活発になり、体が発汗や血管の拡張をすることで熱を逃がし、体温を下げようとします。その後、冷房の効いた室内に入ると、今度は副交感神経が優位となり、血管を収縮させて体温の低下を防ごうとします。再び暑い屋外へ出ると、また交感神経が活動的になることで体温を下げる働きが生じます。このような温度差への対応を繰り返すことで、自律神経のバランスが乱れてしまうのです。

冷房病から体を守るためには？簡単にできる対策法

冷房病を防ぐためには、冷房により体が冷え過ぎないようにすることと、自律神経を整えることが

大切です。外気との気温差が 5℃以上の状態が続くと冷房病になりやすくなります。まずは、室温は 28℃程度を目安とし、暑さを感じる場合や体調に不安がある場合は無理をせず、自分が快適に過ごせる温度に調節しましょう。冷気は足元にたまりやすいため、冷房の風向きは上向きにします。さらに、扇風機で室内の空気を循環させると、部屋全体を均一な温度に保ちやすくなり、体が冷え過ぎるのを防げます。

身の回りの環境を整えるだけでなく、睡眠、入浴、運動、食事といった毎日の生活習慣にも目を向けてみましょう。体を冷やし過ぎない工夫を重ねることで、自律神経のバランスを整えやすくなります。具体的なポイントについて下記にまとめましたので、取り組みやすいポイントから生活習慣の改善を始めてみましょう。

●睡眠

良質な睡眠は、自律神経を整える上で欠かせません。7 時間程度の睡眠時間を確保するとともに、寝具にも気を配りましょう。天然素材やガーゼ素材、タオルケットなど、通気性の良い寝具を選ぶと快適に過ごせます。さらに、冷房による寝冷えを防ぐために、薄めの肌掛けやダウンケットを用意しておくとう安心です。

●入浴

入浴も冷房病対策の一つです。39℃程度のぬるめの湯船につかると、副交感神経が優位になりやすく、自律神経のバランスを整える助けになります。就寝の 2 時間前までに入浴すると、体の内部から温まり、その後、布団に入る頃には深部体温が下がりやすくなるため、寝付きの良さにつながります。暑い時期はシャワーだけで済ませてしまいがちですが、5～10 分でもよいので湯船につかる習慣を取り入れてみましょう。

●運動

適度な運動は筋肉を増やし、血流を促進することで、体の冷えを防ぐ効果が期待できます。下半身には大きな筋肉が多いため、お尻や太もも、ふくらはぎなどを動かす運動は、血流改善に効果的です。特にふくらはぎは、血液を上半身へ押し戻すポンプ機能を担っているため、意識して動かすことを心掛けましょう。座っている時間が長く、普段運動をする時間を取るのが難しい方は、仕事の合間にストレッチをすることで筋肉をほぐし、少しでも血流の改善を図りましょう。

●食事

朝食を必ず取り、夜遅い時間の食事を避けると、生活のリズムが整うことで自律神経の乱れを防ぐことができます。暑い時期はついつい冷たい物ばかり口にしてしまいがちですが、みそ汁やスープなど温かい飲み物も献立に取り入れると良いでしょう。

加えて、筋肉をつくるたんぱく質や、血行を促進する作用のあるビタミン B、ビタミン E といった栄養素を積極的に取り入れることも大切です。たんぱく質は、肉や魚、大豆食品などに、ビタミン B、ビタミン E は豚肉や玄米、大豆製品、かぼちゃ、ほうれんそう、アボカド、ナッツ類などに豊富に含まれています。

夏は暑さで食欲が落ちがちですが、体温を上昇させる作用のあるしょうが、血行促進・疲労回復の効果のあるにんにくなどの香辛料を活用するのも効果的です。

女性は男性より冷房病に注意が必要

女性は一般的に男性より筋肉量が少ないため、基礎代謝が低いことで体温が上昇しにくいと言われています。加えてホルモンバランスの影響も受けて「冷え」を感じやすく、冷房病になりやすいため注意が必要です。

自律神経は女性ホルモンの分泌とも関係が深く、体の冷えや自律神経の乱れが続くと月経周期の乱れにつながるだけでなく、冷えによる血流の低下で生理の際に下腹部の痛みや不快感が強くなる場合があります。また、更年期を迎えている場合は、ホルモンバランスの変化で自律神経がうまく働かなくなっていることで、体の冷えを強く感じたり、逆に体が急激に熱くなる「ほてり」や発汗の症状（ホットフラッシュ）が強く現れたりします。月経周期や更年期の体調には個人差が大きいため、不調が続く場合は体を冷やさない工夫をしながら、早めに婦人科などに相談しましょう。

冷房の効いた室内にいる際は、冷気が直接当たる場所を避け、薄手のカーディガンや膝掛け、厚手の靴下などを活用し、体が冷え過ぎないようにしましょう。一方で、締め付けの強い衣服やハイヒールは、血管を圧迫して血液の流れを妨げることがありますので、ゆったりとした下着や服を選んだり、歩きやすい靴を履いたりするなど、日頃の服装を見直すことが大切です。自宅では、夏用の腹巻きを身に着けるようにするとおなか周りが温まり、胃や腸の働きを助けることが期待できます。

最 後 に

今年の4月に気象庁は、最高気温 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶことを決定しました。従来の「猛暑日」(35℃以上)より一段階上の名称が使われるようになったことは、近年の夏のすさまじい暑さを物語っています。夏の夜、もはや冷房がなければ寝苦しさのあまり十分に眠ることが難しい方も多いのではないのでしょうか。

冷房病は、冷房による体の冷えと、屋外との寒暖差による自律神経の乱れという2つの要素が重なって起こります。夏の暑さから身を守りつつ冷房病を防ぐためには、熱中症対策を優先しながら、室温の調整や服装の工夫など、身の回りの環境を見直すことが大切です。毎日の生活習慣を改善することも忘れてはいけません。自律神経を整えて、快適な夏を過ごしましょう。