



マリン健康通信 H22年度 第3号 ～夏の大敵！ クーラー病と夏バテ～

クーラー病とは？

長時間クーラーのかかった部屋にいたり、クーラーのきいた部屋と暑い室外を往復することで自律神経のバランスが崩れ、血液の流れやホルモンバランスの異常をきたす病気です。実はとても怖い病気なのです！

足腰の冷え、肩こり、頭痛、手足の疲労感、神経痛、食欲不振、生理不順などで、夏バテの原因にもなります。それでは、肩こりや頭痛を予防するべく、クーラー病対策についてお話ししましょう！！



クーラー病の症状

冷えによるクーラー病が原因と考えられる症状には、下記のようなものがあります。肩こり、頭痛だけではなく、その他の症状も一緒に起こることがあり、体のあらゆるところに不調を感じる場合があります。

■肩こり、頭痛

以前からの肩こりが悪化したり、肩こりを感じるが増えるなど。さらにひどくなると、こりが痛みに変わることも。

■腰痛、下肢症状

腰の張りや違和感が目立つようになり、腰痛を伴うことが多くなる。お尻や太ももの筋肉が冷たくなり、足の付け根より下に、冷たい感覚、痛み、むくみ、しびれ等を生じるようになる。

■胃腸の機能低下

食欲減退、便秘、下痢をしやすくなるなど、胃腸の調子が悪くなりがちに。

■だるさ、疲労感

睡眠時間の長短は関係なく、だるさや疲労感が解消されない。のぼせるような感覚や体がゾクゾクすることもある。

クーラー病の原因

本来、体の機能を維持させ元気に過ごす事ができるように、私達の体には、環境の変化に適応できるような調整機能が備わっています。

ところが、夏になるクーラーで冷やされたオフィスや乗り物の中と外の温度差が大きくなり、その差を頻繁に体感しているうちに、体の調整機能が乱れやすくなります。

体の深部体温も低下するとともに、内臓機能低下や肩こり、頭痛、腰痛につながる抹消の血流減少も起こります。すると、筋肉が過剰に緊張して硬くなり、酸素不足や栄養不足に陥ります。これが、こりや痛みのもととなります。



クーラー病の予防・対策

■温度差を少なくする

毎日、外と室内の温度差が大きい中を出入りしていると、体温調整機能に関わる自律神経系の働きを乱すこととなります。温度差はなるべく5℃以内にとどめ、室内の温度は27~28℃くらいにしましょう。

■羽織るものを用意しておく

職場によっては、室内温度を低く保たなければいけないこともあるようです。また、外回りの仕事から帰ってきた人は、汗だらだらですぐさまクーラーの温度を下げる、といった場面も。やむをえない状況のために、衣類で調整しましょう。

■体内から温める

深部体温が低くなると、全身症状が現れやすくなります。そこで、飲み物はなるべく温かいものを選び、さらに筋肉の温度を上昇させるべく、軽い筋力トレーニングや帰宅時に歩く距離を延ばして、大またで歩いてみるなど、軽めの運動も取り入れてみましょう。

■外から温める

職場で、クーラーが直撃する場所に座っている、という人も少なくないようです。可能であれば、ホットパック（電子レンジ対応型とそのまま使用できるものがあります）を休み時間に冷える箇所へ乗せたり、湯たんぽを太ももの上に置いたり、外から温めてみましょう。

■お風呂で温まる

夏はシャワーだけで済ます人もいますが、クーラー病対策としては、しっかりとお風呂に入り芯から温まることをおすすめいたします。38度くらいのお湯に、ゆっくりと浸かり、目を閉じて体をリラックスさせましょう。

夏バテを起こさない生活習慣とは？

夏は疲れが溜まりやすい季節。暑いからと、つつい麺類などの簡単な食事で済ませたり冷たい飲み物をたくさん摂ったりしてしまいがちです。さらには、暑くてぐっすり眠れないなんていうことも……。

夏バテは、実は夏の終わりごろから症状がひどくなりがち。ひどい夏バテだと、秋～冬まで体調を崩したままということにもなりかねません。夏の過ごし方が、一年の体調を決めるといっても大げさではないのです。

夏バテの原因は、主にビタミンやミネラル・たんぱく質などの不足と、冷房による自律神経の乱れによって起こります。今回は、夏バテ防止のための生活習慣のポイントを7個にまとめてみました。



■夏バテを防止する食事

1. 火を通した料理を食べる

夏は冷房で思った以上にからだがか冷えています。煮物、味噌汁などの火をじっくり通した温かい料理も食べるようにしましょう。

2. 食事の品数を増やす

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがち。果物やアイスが食事代わりという人もいます。ただでさえ暑さで消費されるビタミンがさらに不足し、疲れがひどくなることも。野菜をしっかりとって、栄養のバランスのよい食事を！

3. 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意！

夏は冷たい飲み物がおいしいですよね。ビールを飲むために水分を我慢する人がいますが、アルコールは利尿作用があって、水分補給にはなりません。また、冷たいものは、胃腸の働きを低下させます。なるべく温かい飲み物を飲むようにしましょう。

4. 水分を控えるのはNG！

ただでさえ暑いから、なるべく汗をかきたくないということで、水分を控えてはいませんか？ そうすると、からだは脱水傾向に。なるべく水分を多めに摂りましょう。

■夏バテを防止する環境

5. 冷房はほどほどに

朝晩の通勤以外は冷房の効いた社内にいるという人も多いはず。できれば、冷房の温度は高めに設定しましょう。難しいければ、冷えないよう衣服で調整してください。夜はタイマーをかけて寝るようにしましょう。



6. 汗をかく

普段から汗をかかないと、いざ暑い場所で汗をかこうというときに、上手に汗をかけず、熱中症などを起こしてしまうことも。軽い運動やお風呂、サウナなどで、汗をかきましょう。日が沈んだところに20～30分ウォーキングしてもいいですね。

7. お風呂に入る

夏は、冷房でからだがか冷えています。シャワーだけでなく、お風呂にしっかり入りましょう。ぬるめのお湯で、20分程度入るとよいでしょう。湯上りに水分補給を忘れずに。

**毎日の生活で少しだけ注意すれば、
夏バテを予防することができます！！**