



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 R5年度 夏号

冷房と上手に付き合って、夏を乗り越えよう！

年々夏の暑さが厳しくなっている中で、暑い夏を快適に生活する上で必要不可欠になっているのがエアコン。

そのエアコンの冷房機能により引き起こされる

いわゆる『冷房病』というものを皆さんご存知ですか？



冷房病とは？

冷房がよく効いた屋内と気温の高い屋外を行き来することで、身体の体温調節機能に不具合が生じ、屋内外の気温差のために自律神経に異常が起こった状態を指します。

冷房病は、自律神経失調症の1種とされています。

原因は？

①自律神経のバランスが崩れる

体温調節の働きを担っているのが自律神経であり、

夏場は冷房の効いた屋内と、気温の高い屋外を行き来する機会が増えます。

屋内外の気温差が激しくなると、自律神経の体温調節機能に負荷がかかることで、身体が気温差に適応できなくなり、様々な不調が現れやすくなります。

②冷風に長時間当たる

暑い場所では体温を下げるために毛細血管を拡張させて血流を良くするとともに、汗腺を開いて発汗させることで体温をできるだけ下げようとします。

冷風に当たりすぎたり、冷房のかかった屋内に長時間居たりすると、

体温をキープしようとして血管を収縮させる事で体の冷えにつながってしまいます。

どんな症状が出るの？

冷房病の主な症状は…

- 体、足腰の冷え
- 倦怠感
- 疲労感
- 吐き気
- 頭痛
- めまい
- 月経不順
- 食欲不振
- 睡眠不足
- 風邪のような症状
- 腰痛
- 手足のむくみ など…



いずれも自律神経が乱れることによって引き起こされる症状ではありますが、症状には個人差があります。

どんな人が冷房病になりやすいの？

①体温が低い方、冷え性の方

平熱がもともと低い方や冷え性の方は、冷房により身体が冷却されることでさらに体温が低くなり、冷房病の症状が出るリスクが上昇します。



②女性

成人男性と比較した場合、女性の方は筋肉量が少なく基礎代謝量が低いです。筋肉には熱を蓄える機能があるため、筋肉の少ない方ほど過度に身体が冷えてしまいがちに。

また、女性は脂肪組織が多いため一度身体が冷えてしまうと元に戻りにくい事も冷房病になりやすい原因の一つと考えられます。

③高齢者

血管の老化などで血行が悪くなり、女性の方と同じく筋肉量が少なくなっていくために、高齢者の方は症状を悪化させてしまうこともあります。



日々の生活習慣の中で

小さな事を心がければ冷房病を防ぐことができます！！

対策①

◆エアコンの設定温度を25～28℃に設定する

屋内外の気温差を極力小さくするために、25～28℃に設定しましょう！
また省エネ推奨温度は28℃とされており、設定温度を
普段より1℃高く設定するだけでも省エネ効果が得られ、節電にも繋がります！



なお、冷房の風が直接当たると身体が冷えやすくなります。
風が直接当たらないように風向きを調節しましょう

対策②

◆冷房の効いた屋内での冷たい食べ物、飲み物の摂りすぎは控える

夏の暑い時期は涼むためにかき氷やアイスなどを食べる機会が多いと思いますが、
冷たいものを摂りすぎると内臓が冷えて体温低下に繋がってしまうため、
身体を温めるものを摂るようにしましょう！



身体を温める食べ物・飲み物



生姜	玉ねぎ	唐辛子
にんじん	かぼちゃ	ゴボウ
ホット紅茶	ホットハーブティー	スープ



また、暑い日が続くと食欲が低下し消化機能も低下しやすくなるため、
以下のような消化の良くバランスの食べ物を摂りましょう！熱中症、夏バテ対策にもなります！

おかゆ	うどん	豆腐	納豆
白身魚	白菜	大根	キャベツ
鶏胸肉	卵	リンゴ	バナナ

対策③

◆調節できる服装を心がける

冷房病にならないためには、体温の大きな変動を防ぐことが大切！
夏の暑い時期には露出の多い服装になりがちですが、
カーディガンなどの一枚羽織れるものを用意しておきましょう！



また、冷気は下に溜まりやすいため、足元が特に冷えやすくなります。
そのため、膝掛けや靴下を用意しておくのも良いかもしれません。

対策④

◆しっかりと疲れを取る

疲労の蓄積も冷房病のリスクの一つ！
夏の暑い時期は、入浴せずにシャワーのみで済ませる方も多いかも…
シャワーのみで済ませると血行が悪くなり疲れが取りきれない
ことがあります。



ぬるめのお風呂に20分ほどを目安にゆっくり浸かることで、
体の芯まで温めて血行を促進し疲労を回復させましょう！

冷房病について少しでも参考にさせていただけたでしょうか？

今一度、生活習慣を見直して今年も暑い夏を乗り越えていきましょう！！

参考文献

自律神経失調症 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>

医療法人社団幹人会 冷房病について <http://www.kanjinkai.net>

医療法人 光臨会 冷房病（クーラー病） <https://arakihp.jp>