

西耳鼻咽喉科 便り

一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

冷房病（クーラー病）にご注意！

ジメジメと暑さの厳しい日本の夏において、クーラーは重要な存在です。今年の夏も猛暑日が続きクーラーによって、多くの人々が熱中症から守られているといっても過言ではないでしょう。

しかし、クーラーに頼りすぎてしまうと、頭痛や腰痛、生理不順などあらゆる不調を引き起こしかねません。暑い日を快適に過ごすためにも、冷房病の症状や原因について理解を深めておきましょう。

冷房病（クーラー病）とは、その名のとおおり「冷房（クーラー）の使用によって、体調を崩した状態」のことです。クーラーに頼りすぎた生活をしていると、体が室内外の温度変化に対応しきれずにさまざまな不調が現れてしまいます。

冷房病の原因は「冷え・乾燥・気温変化による自律神経の乱れ」によって起こります。

気温差が激しい場所を何度も行き来すると、体が対応しきれずに悲鳴を上げてしまいます。体温調節を担う自律神経がバランスを崩し、さまざまな不調を引き起こすのです。

また、体温を調節するうえで「水分」は重要な働きをしています。通常、体内にこもった熱は汗（水分）を出すことで、体外に放熱しているのです。しかし、クーラーから出る乾いた冷風に当たることで、皮膚の水分は奪われてしまいます。

冷房病のおもな症状は、体の冷え（手足・腹・腰・背筋）・体のだるさ・疲労感・頭痛・肩こり・めまい・ひざ痛・腰痛・腹痛・食欲不振・寝つきが悪い・眠りが浅い・消化不良・生理不順などがあげられます。



●冷房病を防ぐための予防策●

- ・クーラーの設定温度は25～28度を目安にして、屋外と室内の気温差を5度以内にする
- ・除湿器により体感温度を下げて、冷房の使用を控える・クーラーの効いた空間では、冷たい飲み物は控える
- ・靴下・腹巻・ひざかけなどを使用して、体を冷やさないように工夫する
- ・室内では適度に加湿して皮膚の水分を保つ
- ・入浴の際は、ぬるめのお湯にゆっくりと浸かる

快適な日々を過ごせるように、上手にクーラーと付き合いましょう！