

スポ振通信

夏なのに寒気がする
これって

冷房病?!



夏の救世主
冷房に潜む影

冷房病

簡単チェック項目

- 室内と外気温の差が5℃以上である場所で過ごすことが多い
- 手先足先や腰を触るとひんやりしている
- 日常的に運動していない
- お風呂はシャワーだけで済ませることが多い
- 薄着で過ごすことが多い

※冷房病・・・冷房により起こる体への弊害のこと。
正式な病名ではありません。



どうして冷房病になるの



エアコンの効いた室内と暑い屋外の温度差で
自律神経のバランスが乱れる。



自律神経のバランスが乱れると汗をかきにくくなって
疲労物質が体にたまる。



だるさを感じやすくなったり疲れやすくなり、
冷房病といわれる状態になる。

冷房病とは
「自律神経のバランスが乱れた状態」
のことをいいます。

人間の体温調節をつかさどる自
律神経が、5°C以上の急激な気温
変化に対処できないことも、冷房
病の原因と考えられます。



冷房病になると、どうなる？

初めは手先、足先だけだった冷え症が膝から下、腰から下、腕やうなじ、背中へと冷えを感じる部位が増えていきます。そして、夏でも暖房が必要といった状態にまで悪化します。

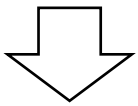
この頃になると...



ひどくなると、
↓
といった症状が現れます。

吐き気がして嘔吐

することもあります。



慢性化すると...

- 冷房のついた部屋に入るだけで症状が現れる
- 体調が年中悪くなる

そうならないように対策をとっていきましょう！！





冷房病を予防しよう！

自律神経にストレスをかけないこと。
そのためにできることは？



①外気温と室温の差を小さくする。
エアコンの設定温度は28℃くらいにしましょう。
電気代も節約できて一石二鳥。

②軽い運動

夏は暑くて外に出たくなくなると思いますが、
1日5分から10分程度でも良いので軽い運動を
しましょう。



③規則正しい生活

夜更かしは自律神経を狂わせる他、肌荒れ、食欲不振、
便秘や下痢などの原因と悪いことばかりです。
睡眠はしっかりととりましょう。

豊中市内の体育施設では、さまざまな時間帯、年齢、対象の
方に向けたスポーツ教室を開催しております。

運動するなら豊中市スポーツ振興事業団！

詳しくはWebで。

<http://www.spotoyo.com/>

公益財団法人

楽しく健康生活

豊中市スポーツ振興事業団

