

✳ Total Beauty Project

真夏に気になる健康キーワード! ▶▶▶

冷房病 [クーラー病]

蒸し暑い日本の夏に、今や冷房は不可欠な存在。オフィスやお店、電車など、どこへ行っても涼しく快適に過ごせるものの、その一方では体の冷やし過ぎなどでさまざまな症状を引き起こすことも。今回は意外と知られていない冷房病の症状や、その対策をご紹介します。

What's 冷房病?

「冷房病」とは、冷房による長時間の冷えや、屋内外の温度変化によって起こるさまざまな症状を総称したものの。

「冷房病」と「夏バテ」はどう違うの?

▶ 冷房病の元凶は、長時間の冷えや屋内外の温度変化。

対策: 「冷え」を避ける

▶ 夏バテの元凶は、温度の高さや湿度の高さ。

対策: 「暑さ」を避ける

冷房病対策

「私は冷え性じゃないから大丈夫」と思っているあなたも油断大敵です!

【オフィス編】

- 冷房設定温度を28℃に。冷たい空気は下にたまりやすいので、ついたてなどの工夫を。
- 温度調節ができない場所では、カーディガンやストール、靴下などで体温調節をしましょう。

N.G. 体を締め付ける服や靴は血行に悪く、冷えやむくみの原因です。

【ホーム編】

- ミョウガなどの体を温める夏野菜をうまく取り入れましょう。体を冷やす夏野菜でも温めればOK。

🍷 暑い時に熱いものや辛いものを食べて発汗を促すのも効果的!

- 37~38℃のぬるめのお湯に20~30分間浸かり、全身を軽くマッサージして血行を促進しましょう。
- 睡眠中は体温が下がるので、睡眠前に少し暑いくらいが最適。睡眠前には軽くストレッチを。



自律神経失調

現代人の病 冷房病

夏の体調不良の背後には、
冷房病 が潜んでいるかも…!

手・腰・足

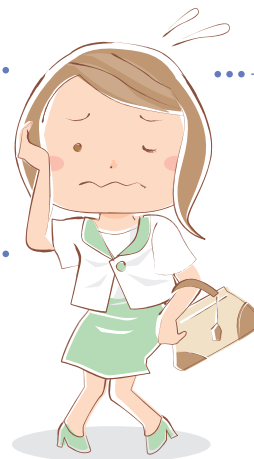
- 手足や腰が冷える
- 腰痛がある
- 足がむくみやすい

上・下腹部

- 食欲がない
- 月経が不順がち、または重くてつらい
- トイレが近い
- よくお腹をこわす
- 便秘がちである

頭・首・肩・背中

- 体がだるく、疲れやすい
- イライラしやすい
- よく頭痛がする
- めまいや立ちくらみがある
- 肩こりがある
- のぼせやすい
- 肌荒れやシミ、くすみ
- 目の下のクマが気になる
- よく眠れない
- 風邪をひきやすい



Attention!!

冷房病は
働く女性に多い!?

女性は体質的に「冷え性」が多く、とくに冷房の効いたオフィスで長時間座ったままであることが多い女性は血流が悪くなりがち。また肌を露出するファッションや無理なダイエット、朝食抜きの食生活も冷房病の引き金となるのでご注意ください。