

冷房病に気を付けましょう!!

夏の病気として「熱中症」に気を付けている方は多いのですが、もう1つの季節病「冷房病」を気にしている方は少ないのではないのでしょうか?

冷房病とは、冷房の効いた室内と暑い屋外の温度差や、冷房の使いすぎによって引き起こされる、体の不調の総称です。正式な病名ではありませんが、自律神経の乱れや血行不良によって、冷え、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振、便秘、下痢など、様々な症状が現れます。「エアコンで冷やしすぎにしていなくても大丈夫」と思っているあなたも7度以上差がある場所を1日に何回も出入りしていませんか?冷房の効いた室内から洗濯物を干すためにベランダに出て温度差を感じたり、買い物に行ってスーパーの中で寒さを感じたり暑い屋外と冷房の効いた室内との温度差が



大きいと、自律神経がうまく働かなくなり、体温調節機能が乱れていきます。

冷房を長時間使用したり、設定温度が低すぎたりすると、体温が下がりすぎて冷えやすくなります。さらに冷風が直接体に当たると体温が急激に奪われ冷えやすくなります。簡単な対策としては25~28℃を目安に寒すぎない温度に設定し、外気温との差を3~4℃程度にするなど設定温度や風向きを考えながらエアコンを使用しましょう。



こまめに換気し部屋の空気を入れ替え、新鮮な空気を取り込むことも効果的です。

夏場は冷たい飲み物や食べ物を摂りがちですが、内臓を冷やすことで、体温調節機能に影響を与える可能性が



あります。食欲不振、便秘、下痢など胃腸の働きも自律神経が関わっているため、冷房病によって胃腸の不調が起こることがあります。

さらに寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりすることがあります。冷房病にならないためには睡眠時間を確保しストレスを溜めないようにしましょう。

冷房病は、体調管理を意識することで予防できます。血行促進できる運動を行い、しっかり体をリカバーできる食事を摂ることで健康を維持できます。下段のコラムで血流の良い体を保つことのできるトレーニングを紹介するので、夏の暑さに負けず、快適に過ごすために、ぜひ参考にしてください。



●文責:編集部

宮前健康リレーコラム Vol.15 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
時々「ふくらはぎ」「すね」に
刺激を与え、血流を良くしよう!!

エアコンの冷気は床近くにたまり、心臓から遠い足先の血液の流れが悪くなると、全身に血が回りにくくなりがちです。自宅にいても1時間に一度くらいは席を立ち、少し歩いたり、軽い屈伸運動をして、足先の血液の流れを改善しましょう。「ふくらはぎ」や「すね」をストレッチした後のおすすめトレーニングを紹介します。

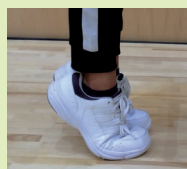
ふくらはぎ強化 ~つかまりかかとと上げ~



①椅子の背もたれに軽く手を添え、腰幅に開き、つま先を正面に向けて立つ



②かかとをしっかりと上げて体を垂直方向に持ち上げ、5秒程度かけてゆっくりとかかとをおろす



足首をしっかりと固定し、くるぶしが外側に出ないように!!
小指側に体重をのせないように注意!!

回数の目安:10回×2セット

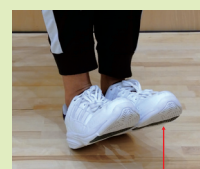
すね強化 ~つま先上げ~



①椅子に浅めに座りひざとくるぶしをしっかりとくっつける



②ひざとくるぶしをつけたまま、上半身を動かさず、つま先を上上げる



すねを使っている感じがあるくらい、しっかりと上げる。左右がずれないように注意!!

回数の目安:10回×2セット

宮前坂道らくらく体操

宮前区で暮らしていくためには「坂」を避けることはできません。歩いた時に感じる自分の弱点を知って対策できる「坂道を楽に歩くためのトレーニング」が宮前坂道らくらく体操です。このトレーニングは、ファンズスポーツクラブ宮前の日本スポーツ協会公認資格者などが、宮前区の実情に合わせ考案したプログラムです。宮前区内でも「健康キャラバン」というイベントで実技指導も行っています。右のQRコードから、今回紹介した2種目を含めた全9種目をわかりやすくまとめたシートがダウンロードできますので、是非ご活用ください。

