

夏でも要注意！ 冷房による「冷え」対策

冷房の効いた部屋で長時間過ごし、暑い屋外と冷えた室内を何度も行き来すると、自律神経が乱れ、「冷房病（クーラー病）」を引き起こすことがあります。

冷房病になりやすい人

- 普段から冷え性の方
- 冷房の効いた部屋で長時間過ごす方
- 平熱が35℃台と低めの方
- 屋外と屋内を頻繁に行き来する方

こんな症状があれば要注意！

- ✓ 疲れ・だるさが取れない
- ✓ 食欲がない
- ✓ 肩こり・首こり
- ✓ 下痢・便秘を繰り返す
- ✓ 手足や足先が冷える
- ✓ 足のむくみ
- ✓ 腰や膝が痛む
- ✓ 女性は月経不順になることも

なぜ冷房で体調を崩すの？

暑い屋外と冷えた室内に行き来すると、体は血管を広げたり縮めたりして体温を調節します。この状態が続くと自律神経が疲れ、血流が悪くなり、冷え・疲労・だるさなどの不調が現れます。

今日からできる！冷房対策

室温の目安

日中

26～28℃

就寝時

28℃前後が
おすすめ

寝る直前だけ26℃程度で部屋を冷やし、その後28℃にする、またはタイマーを活用するなど、自分が眠りやすい方法を見つけましょう。また、帰宅後すぐに寝室を冷やしておくと、壁や床にこもった熱が下がり、快適に眠れます。

体を冷やさない工夫

- 靴下やレッグウォーマーで足首を温める
- お腹を腹巻きや薄手のブランケットで守る
- 冷房の風が直接当たらないようにする
- 温かいお風呂に10～15分浸かる
- 軽いストレッチやウォーキングで血流アップ
- 冷たい飲み物ばかり飲まない



温かいものを食べて内側からポカポカ！

冷たい飲食物ばかりでは胃腸が冷え、さらに体調を崩しやすくなります。

おすすめの食材

- 生姜
- ねぎ
- にんにく
- 玉ねぎ
- 根菜（ごぼう・にんじん・れんこん）
- かぼちゃ
- 味噌汁・スープ
- 温かいお茶（ほうじ茶・紅茶など）



1日1回は温かい汁物や飲み物を取り入れ、体の内側から温めましょう。

夏こそ「冷え対策」が健康のカギ！

冷房と上手に付き合いながら、**「冷やしすぎない・温める」**を意識して、夏を元気に過ごしましょう。