



加地薬局かわら版

2012年7月



一段と気温が高くなってきて、クーラーの効いた部屋にこもりがちの方も多いと思います。今回は、体を冷やすことで起こる「クーラー病」について紹介いたします。

クーラー病とは

私たちの身体は、夏になると体内での発熱を抑制し、さらに毛細血管を広げ放熱しやすくし、汗をかいて体温を下げようとします。そのため、冷房の効いた部屋に居ても、血管が縮みにくく体内の熱が逃げて「冷え」たり、外出先との激しい温度差によって自律神経のバランスが崩れて、頭痛や冷え性、だるさといった様々な症状をひきおこす事を「クーラー病」といいます。

クーラー病の対策！

- ・衣服で調節 → 肌に直接冷気が当たらないようにする。
- ・軽い運動をこころがける → ストレッチや散歩、軽い運動によって凝りをほぐし血行を良くする。
- ・外気との温度差を5度以内にする → 人間が対応できる温度変化は5度以内といわれており、冷房の場合は24～28度の室温にしておくのが最適。
- ・生活リズムの改善 → 生活リズムと体のリズムが崩れると自律神経のバランスが悪くなるので規則正しい生活をこころがける。
- ・体を温めるものを食べる → タンパク質やミネラルなどが豊富で、体を内側から温める食品を食べる。

クーラーなしで涼しく過ごす方法！ (節電効果UP!)

- ・体温を下げる・・・手首、首筋、腿、かかと付近など、大きな血管が流れている所にタオルで巻いた氷を巻きつけて、血液から温度を奪う。
- ・消灯・・・必要とする以外の明りは消し、使っていない電化製品もコンセントから抜いて待機電力をなくす。
- ・予防・・・昼間に直射日光が差す部屋は、雨戸や遮光カーテンで日光をシャットダウン。
- ・換気・・・窓側に扇風機を置き、外の空気の中に入れる。
換気扇を使って台所付近の暑い空気を排出すると効果アップ。
部屋の空気を入れ替える時も、窓を広く開けるのではなく、15cmほどの狭い隙間から勢いよく空気を通す。

暑さによる邪気を抑える食べ物



体内で熱を抑える食べ物	キュウリ、スイカ、冬瓜、ナス、ビワ、トマト、セロリ
暑さに抵抗力をつける食べ物	昆布、豆腐、貝類、苦瓜、レモン、メロン、そば
湿気を取り利尿作用をうながす食べ物	トウモロコシ、スイカ、しそ、トマト、そら豆、枝豆、あずき

夏を快適に過ごすために、上記の食品を普段の食事に取り入れてみたらいかがでしょうか？

