

夏の不調は寒さが原因？ 注意したい猛暑の寒暖差

皆さんこんにちは。暑さに負けてしまいそうな日々が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。元気が出ない、食欲が出ない、やる気スイッチが入らない、なんてことはありませんか？その不調、実は「冷房病」かもしれません。今回は現代病ともいえる冷房病についてお話してみたいと思います。

田中 恵 株式会社 日本予防医学研究所 研究員/栄養士



冷房病とは

冷房病とは、屋内と屋外の温度差によって自律神経が乱れてしまうことで起きる疲労感やだるさなど体に現れる様々な不調のことを言います。人の体は環境に合わせて調整する力＝自律神経があり、様々な調整をしています。暑い屋外と寒い屋内をいったり来たりすることで気温差に体がうまくついていかず、バランスが崩れ、疲れ、冷え、睡眠不足、食欲不振など不調がでるのです。「冷房病が怖いから冷房は使わないほうがいい」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、そうしてしまうと熱中症の危険性が出てきてしまいます。片方を取って無理した結果体調を崩しては元も子もありません。それに、自宅では自由に温度設定ができますがオフィスや電車、デパートなど公共施設ではそう簡単にはいきません。上手に冷房と付き合っていく方法を考えてみましょう。

「温」が大事

まずは体を冷やさないことが大切です。冷房の適切な温度は26～28℃とされています。扇風機やサーキュレーターを併用して空気を循環させることで冷やしすぎを防ぐことができるうえに節電にも一役買って

くれそうですね。外出先など自分で温度設定ができない場所では服装で調整するようにしましょう。ポイントは「首・手首・足首」の「3つの首」を温めること。効率良く体が温まります。お出かけの際はストールや大判のスカーフを鞆に入れておくと安心です。

そして夏は暑いからシャワーだけ、という方も少なくないのでは？入浴は全身の血行が促進され手先や足先まで温まることで疲労物質や老廃物が流れやすくなって疲労回復効果が得られるだけでなく、副交感神経が刺激されリラックス状態になり良質な睡眠がとりやすくなる効果も。ぬるめのお湯に10～20分、体への負担が少ない半身浴がおすすめです。少し照明を落として好きな香りや音楽をききながら入ると心もリラックスできます。毎日だけでなく週に1～2回でも入れるといいですね。

食事で改善！

次に食事を見直してみましょう。冷たいものばかりとっていませんか？体を芯から冷やすことになってしまうので暑いからといって氷入りの飲み物などは避けた方がベターです。そして気を付けたいのが麺類など炭水化物。のど越しがよく食欲がない時でも食べやすいのですが、炭水化物ばかり

り取っていると疲れの原因になることも。これは、炭水化物がエネルギーに変わる際にビタミンB1を消費するのですが、ビタミンB1が不足すると疲労や食欲不振を招くことにつながるためです。ビタミンの消費ばかりにならないように野菜や肉、魚などをプラスしてバランスの良い食事を意識しましょう。…とはいえ、食欲がない時にたくさんものを食べるというのはなかなか辛いものですよね。そんな時の手軽な栄養補給におすすめなのが高麗紅人参です。高麗紅人参は、様々な栄養素が含まれているだけでなく、自律神経のバランスを整えるサポート役として働いてくれます。「交感神経」「副交感神経」の両方をうまく調整してくれるパワーがあり、昔から万能薬としても使われてきた高麗紅人参は寒暖差の激しい夏にうってつけの素材です。味が苦手と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、最近はお茶タイプや蜂蜜などを入れて飲みやすくしたタイプなど様々な形がありますので、飲みやすいものを探して取り入れるのがおすすめです。暑さに負けないカラダづくりをして、楽しい夏を過ごしましょう！

