

※本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです

### 冷房による気温差と体調管理

いよいよ夏本番、皆様熱中症に気をつけていらっしゃると思います。一方で、冷房からくる“冷え”でお困りの方もいらっしゃるでしょう。

暑い屋外から涼しい所に入った時は、まるで生き返るかのような爽快感ですが、その涼しいままでいるということはありませんか？**暑い外気と冷房による冷え、このような温度差は身体に負担を与えます。**全身のだるさや食欲不振など、どことなく不調を感じます。これらは、気温差の影響で体に疲労が溜まり、身体機能を調整する自律神経が乱れることで起こります。

予防には適正室温を意識して室温を調整することが大切です。オフィスの冷房時の室温は28℃が目標とされています。寒いと感じない程度にしましょう。温度計があればチェックに便利ですね。**オフィスでは空調吹出口の位置から風が直接当たる場所や極端に冷える場所が無いか確認しましょう。**サーキュレーターで冷気を循環させる、空調の風向きを調整する、吹き出し口から離れるなどの対策も有効です。

個人の対策ではソックスやひざ掛け、上着などで調節することができます。自宅では、就寝時に空調の風が身体に直接当たらないように、薄手の長袖長ズボンなどの寝衣や寝具を利用するのもよいです。自律神経を整えるための対策も大切です。**空調の効いた空間に長くいるなら、飲み物はよく冷えたものより常温に近いものがお勧めです。**シソやショウガといった香辛料、根菜やイモ類など体を温める食べ物も努めて食べましょう。**38～40度のぬるめのお湯に15分ほどゆっくり入浴するのもよいです。**また、**血行促進のためにストレッチやウォーキングなどの軽い運動もお勧めです。**

環境への配慮もさることながら、体調管理のために冷房とは上手に付き合っていただきたいです。夏を楽しく過ごし、疲れを秋に持ち越さないためにも、毎日の習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。

健康未来への想い -今、社会と企業に必要な、「ほんとうの健康」によりそいます-

## 東京海上日動メディカルサービス株式会社

Copyright (C) Tokio Marine & Nichido Medical Service Co.,Ltd

※本資料の引用、転載はお断りしております

