

## 朝礼用原稿

8月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

### ◇◆山の日◆◇

今年から8月11日を「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」として、国民の祝日「山の日」となりました。これにより国民の祝日は年間16日に増えました。お盆休暇とあわせて大連休という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

この機会に都会の喧騒や猛暑から逃れて、山へ森林浴に出かけて心身のリフレッシュを図ってみるのもいいかもしれませんね！

涼しい自然の山の環境を都会で味わうにはどうしてもエアコンに頼ることになりますが、“冷やし過ぎ”は夏バテの最大の原因になり、『冷房病（クーラー病）』を引き起こす要因にもなります。

『冷房病（クーラー病）』とは主に冷房による、室内と屋外の温度差から起きる「自律神経のバランスが乱れた状態」のことを指し、体の冷え、むくみやこむら返り、だるさや疲労感、頭痛、肩こり、食欲不振など全身に様々な症状が起こります。

### ◆『冷房病（クーラー病）』を予防するには◆

#### 1. 設定温度は27～28℃

屋内外の温度差は5℃以内を目安にしましょう。設定温度は27～28℃が良いとされています。寒さを感じない程度にするとよいでしょう。

#### 2. エアコンの風には直接あたらない

温度や風向きが変えられない場合は上着を着たり、スカーフやひざ掛けで体が冷え過ぎないようにするとよいでしょう。

#### 3. 外から部屋に入ったときは汗を拭く

自宅やオフィスに戻ったら、まず汗を拭きましょう。エアコンで汗が冷やされると急に体から熱が奪われ、冷え過ぎてしまいます。

#### 4. 適度に体を動かす

体が冷えると血流が悪くなるので休憩時間には肩をまわしたり、肘をのぼしたりといったストレッチをしたり、お昼休み時間を利用して散歩などをして血流の改善を図るとよいでしょう。夏場はシャワーだけでなく、体が冷えたと感じた日には湯船につかるとよいでしょう。

全身に様々な不調が現れたら、もしかするとエアコンによる急激な温度変化の繰り返しによる『冷房病（クーラー病）』かもしれません。上記のような対策を打ち、上手にエアコンと付き合いながら夏を乗り切りましょう。