

健康ワンポイントアドバイス

冷房病

「冷房病」とは、冷房の利き過ぎた室内と暑い屋外を度々出入りすることが主因となつて起きる症状を言います。

「5度以上の温度差」がある内外を頻繁に出たり入ったりすると、体内の温度調節機能が十分働かなくなり、自律神経に変調が生じてしまう。その結果、体の冷え、倦怠感、食欲不振、頭痛、めまいなどの症状が表れるわけです。

自律神経には交感神経と副交感神経があります。寒さを感じると交感神経が働き、手足の血管を収縮させて熱の放出を抑えます。逆に、暑さを感じると副交感神経が働き、

泉岡 利於・大阪府内科医会副会長



いずおか・としお 1989年関西医科大学卒業。済生会野江病院循環器内科、阪本蒼生会蒼生病院内科部長などを経て医療法人宏久会泉岡医院(大阪市都島区)04年から同医院長。都島区医師会理事、府医師会健康づくり推進委員などを兼務。

屋内外の温度差は5度以内 十分な水分補給も

手足の血管を拡張させて熱の放出を促します。冷房病はこのバランスが崩れることで起こります。従って、バランスを崩さないよう、内外の温度

差を「5度以内」にする工夫が効果的な防御策となりま

す。十分な水分補給を伴う運動も、血液の循環を改善する

の際は、体調維持のためにも

最後に「冷え性」について少し。冷え性は「冷え症」という病気ではなく、男女比で1対4ほどの割合で女性に多い「体質」のことです。特に女性

ためにはプラスに働きます。近年は環境・省エネ政策の一環として「クールビズ」が推奨され、エアコンの冷房温度を従来より高めの27、28度に設定するところが増えています。しかし、冷え過ぎたオフィスや店舗などはまだまだ多く、注意が肝要です。

一方、夜の就寝時、熱帯夜に設定するところが増えてい

ます。しかし、冷え過ぎたオフィスや店舗などはまだまだ多く、注意が肝要です。

最近、エアコンを弱めにし、扇風機を回すことが省エネなどの「生活の知恵」として注目されています。その場合、

また、私たちが暑さに体感

を付けたいたのは、扇風機の風

が体に当たらないようにする

ことです。風が直接肌に当たるとその皮膚温が下がり、

冷房病を起すことが狙いなの

より、除湿を考えた

冷房病を起すことが狙いなの

女性に夏場、男性より薄着で

方がいい時もあると

いうわけです。室内

で、扇風機の羽根は壁や天井

に温度計と湿度計を

常備しておくのも一

内科医の立場から言うと、

案でしょう。

冷房病を自覚して診療所や病

院を訪ねる方はそう多くはあ

りません。何となくたるさや

頭痛、めまいなどの変調を訴

えて受診されることが多く、

大抵は医師が日ごろの生活習

慣などを聞いて「冷房病」、

または冷房病による「夏バテ」と診断することになります。

冷房が原因であることが分か

れば、症状に応じた治療が可

能ですし、再発を防ぐた

めの自衛策もみえてきま

す。

【構成・高田茂弘】