

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

多めに「湿度の高さ」に

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

多めに「湿度の高さ」に

多めに「湿度の高さ」に

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。

さらに、ヒートアイランド

対策の一つとして注目されて

院を訪ねる方はそう多くはあ

【構成・高田茂弘】