

もう8月ですね。皆さん、夏休みはいかがお過ごしでしょうか。前回の医務室通信では「熱中症」について取り上げましたが、熱中症対策で冷房をつけることによって「冷え」を感じていませんか？今回はそんな夏の「冷え」についてお話したいと思います。

「冷え」になると困ることは？

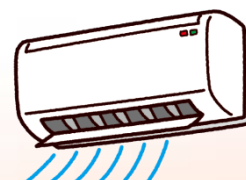
「冷え」は多くの方が寒さを感じない温度であっても体の一部または全身が冷える状態を言います。

「冷え」の症状には「手・足先が冷える」「背筋がゾクゾクするほど寒い」「手足は冷えているのに、顔がのぼせる」といったものがあり、男性よりも女性に多いと言われています。

また、「冷え」は疲れやすさや頭痛、めまい、腰痛、下痢など体の不調の原因にもなります。



「冷え」の原因



①冷房の効きすぎ

冷房の設定温度が低い、冷風が直接あたる場所にいるなど、冷えやすい環境で起こりやすくなります。

②屋内と屋外の温度差

この時期は冷房をつけて、部屋の中を涼しく保っている方が多いと思います。しかし、屋内と屋外の温度差が原因となり、自律神経のバランスが乱れることによって冷えにつながる可能性があります。

③冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎ

気温が高い日、食欲のない時など、ついつい冷たいものを食べてしまいますよね。それによって胃腸の下がった温度を戻すために体の熱を使うため、末端の冷えにつながりやすくなります。

④筋肉量

体から発生する熱の約6割は筋肉で作られています。涼しい環境にいるときには筋肉量が少ないほど冷えやすいと言えます。

「冷え」を予防するには

「冷え」の予防は、簡単に言えば原因の反対のことをするとよいのです。

冷房・冷風への対策に関しては28度以下に設定しない、体温調節ができるように薄手の上着を持ち歩く、入浴時はきちんとお湯につかることなどが挙げられます。冷たいものの飲食に関しては、温かい汁ものを一品入れる、常温の飲み物を飲むようにすることで対策しましょう。筋肉量はすぐに増えるものではありませんが、軽い運動や意識してからだを動かすことが大切です。

皆さんの「できそう」「やってみたい」と感じる対策から始めましょう。

参考：『NHK テキスト きょうの健康』, 2019. 7.

[女性に多い夏の冷え 体が冷える原因と自分でできる予防策 | NHK 健康チャンネル](#)