

クーラー病

注意報

もしかして、クーラー病?

CHECK!

- エアコンの効いた室内に長時間いる
- 入浴はシャワーしか使わない
- 運動不足だ
- 締め付ける下着の着用や薄着が多い
- 朝食はとらない
- 体がだるくて重い
- おなかをこわしやすい
- 眠れないことが多い

蒸し暑い季節がやってきました。紫外線や熱中症など夏特有のトラブルに加え、注意したいのは室内外の激しい温度差によって起こりやすいクーラー病。女性に多くみられる症状ですが、最近は男性にも増えているのだとか。油断していると症状がより悪化したり、思わぬ病気を引き起こします。しくみを知って、早めに対処しましょう。



クーラー病の主な症状

女性の場合、女性ホルモンが乱れ、月経痛(生理痛)や月経不順などがみられることも。症状がひどい場合は女性外来や婦人科などの病院で相談しましょう。



頭痛
肩こり
食欲不振
腰痛
下痢
手足の冷え
だるさ
むくみ

こんな症状は要注意!
クーラー病が招くトラブル

暑さを乗りきるため、今やエアコンは生活に欠かせません。しかし、過度のクーラーで体を冷やしすぎてしまうと、自律神経のバランスが崩れ、体温調節ができなくなってしまう。これがクーラー病で、女性やお年寄りがかかりやすいといわれており、その体質や環境により症状は異なります。また、自分の体質だから仕方ないと我慢してしまいう人も多いようです。

冷え生活をリセット!
自分でできるセルフケア

クーラー病の解決法のひとつとしてあげられるのが、ライフスタイルの見直しです。簡単にできる対策法をご紹介します。

① 衣服で調節する

夏は薄着になりがち。カーディガンやストール、レッグウォーマーなどで肌を直接冷気があたらないように気をつける。衣服に貼る使い捨てカイロも便利。

② 朝食をきちんととる

体内で熱をつくり出してくれる食事はとても大切。なかでも朝食をきちんととることで、体温調節に必要なエネルギーをつくることができ、冷え知らずの体に。



③ 軽い運動を心がける

こりをほぐし、血行をよくすることも必要。そのために有効なのがストレッチや散歩。デスクワークが多い場合は足元に小さいボールや空き缶を置き、足の裏で転がすとツボが刺激され効果的。

