



季節の看護 ポイント情報



冷房対策



梅雨もあけ、今年は比較的涼しい日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？
日中、外はうだるような暑さでも一歩室内に入ると冷房が効いているところが多く、その温度差に体調を崩される方も多いのではないのでしょうか？

暑い夏を上手に乗り切るためにも、冷房と上手に付き合っていきましょう。

冷房病とは

冷房病とは、冷房によって体の温度が急激に下がり血行不良を起こすために体内の循環が悪くなり、肩こりや手足のしびれ、頭痛・めまいが起こったりすることをいいます。

冷房病には『冷え性型』『夏バテ型』の2つのタイプがあります。

『冷え性型』

- ・冷房で冷えた部屋に長時間いる人
- ・手足の冷え・肩こり・しびれ・肌荒れ等の自覚のある人

『夏バテ型』

- ・暑い外気と冷房で冷えた部屋を行き来している人
- ・慢性疲労・めまい・のぼせ・食欲不振等の自覚がある人

冷房予防対策

朝起きて軽い運動をしましょう！！

日ごろから軽い運動をするように心がけましょう。

冷房を入れる時は、外気温との温度差を5度以内にしましょう！！

扇風機を使い空気が流れるようにすると効率よく冷えます。

また、節電にもなります。

冷房の効いているところでは、冷房風を直接肌につけないようにしましょう！！

カーディガンがひざ掛けの準備を忘れずに。

食事をして冷えた体を内から温めましょう！！

暑い時こそ栄養のあるあたたかいものを食べるようにしましょう。

外出から戻った時は、汗を拭きましょう！！

汗をかいたままにしておくと冷えすぎの原因になります。

寝る前は、ぬるめのお湯にゆっくりと入り冷房で滞った血行を回復させましょう！！

中部労災病院のホームページで、病院の情報・フィリア・レター・ろうさい病院つうしん
がご覧いただけます。携帯電話からもアクセスできます。どうぞ、ご利用ください。