



夏の大敵！クーラー病

一年を通して冷暖房を使って快適になった分、体温調節機能が鈍くなっています。身体に優しい、クーラーの活用術を学んで夏バテなしで乗り切りましょう。



クーラー病とは

上手に汗をかけなくなり、体温調節がうまくいかない状態になること。冷えによるクーラー病が、肩こりや頭痛、だるさを引き起こす原因に。

部屋を涼しく快適に

- ◆西日のさす部屋はカーテン、すだれで日差しをカット
- ◆部屋に帰ったら、冷房より**まずは換気**。部屋内部にたまった熱を外に逃がすと、部屋の温度がグッと下がりやすくなります。
- ◆除湿を使うと効果アップ。設定温度が高くても体感温度は下がります。
- ◆設定温度は高く、風量を強く。扇風機の併用を。空気を循環。間接的に風が身体にあたるようにすれば、体感温度は下がります。

冷房によるからだの冷えから自分を守る工夫

- 外気温との差はなるべく5度以内に。(27℃以下はなるべく避ける)
- 羽織る物を用意しておく



男性は暑がり、女性は冷え症？！

女性の身体は男性に比べて筋肉が少なく、熱を作りにくいいため冷え症が多いといわれています。体温調節がうまくできにくい高齢者、子供、冷え症の人は、膝掛けや羽織もので温度調節を。

- 体内から温める
温かい飲み物を飲む。軽い運動もおすすめ

お風呂で温まる

38度くらいのお湯にゆっくりと。

- 風鈴やすだれ、打ち水など、目や耳から涼感を。うちわや、扇子などクーラーに頼らない暑さ対策もおすすめ。

夏バテ防止には、まず食事から！！

夏バテになると、食欲も衰えて十分な栄養がとれず、疲れがなかなか回復しません。夏バテの防止・改善には、いつも以上にバランスのよい食事をとることが必要。

まずはきちんと食事

- 1日3食をしっかりと。主食・副菜・主菜をバランスよく摂りましょう
- ビタミンB₁ (豚肉やうなぎ、大豆など)はエネルギー代謝や疲労回復に効果的！
- ビタミンC (野菜・果物)は、夏の暑さやストレスに対する抵抗力を高める働きがあります。
- たんぱく質 (肉魚や卵、大豆など)を摂って体力低下を予防
- 食欲がないときは、香辛料を上手に活用 (とうがらしやワサビなど)



夏場は、汗をかくため水分補給も大切！

間違った水分補給をしてしまうと...

- ❖ お茶・水を一気に飲み干す
- ❖ 甘い物やアルコールで喉の渴きを粉わせる

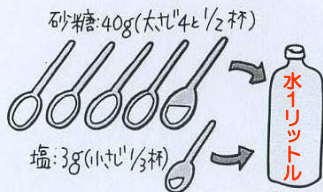


浸透圧の関係により、脱水症は悪化！



運動(労働)でたくさん汗をかいた時は、こまめに水分をさらに、水分と同時に電解質も補給しましょう。

<手作りの経口補水液の作り方>



※飲みすぎは、糖分・塩分のとり過ぎにつながります。少しずつ飲みましょう。

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。