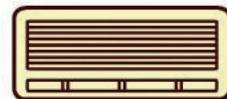


皆さま、元気でお過ごしでしょうか？

暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。
今回は「冷房病」と「夏に美味しいスイカ」についてです。



【冷房病ってどんな病気？】

蒸し暑い日本の夏には、冷房はありがたいですよね。一方で毎年夏になると「寒さが厳しい季節」と、冷房のつらさを口にする女性も少なくありません。夏場の冷えの悩み、「冷房病」についてご紹介しましょう。



医学的には「冷房病」という病気はなく、冷房が原因で起こる症状を総称して「冷房病」と言います。体の冷えすぎで血行不良になったり、暑い屋外と冷房のきいた屋内との温度差が大きいことで体温調節や発汗の機能が正常に働かなくなったりすることから、さまざまな体の不調が起こってきます。具体的には、手足の冷えやしびれ、だるさ、肩凝り、頭痛、食欲不振、イライラ、不眠などです。今まで冷房が原因とっていなかった方も、思い当たる症状はありませんか？

冷房病を防ぐには、室内を冷やしすぎないこと。冷房の設定温度と外気温の差は5度以内になるようにしましょう。人の体が対応できる温度差は5～7度程度とされ、大きな温度変化は体に負担をかけるそうです。そして、空調の管理が個人の思いのままにはならない職場や外出先では、服装を工夫しましょう。長袖の上着を持ち歩いたり職場にひざ掛けを常備したりと、冷えから自衛している方は多いですね。そして肌に冷気が直接当たらないようにしましょう。冷えやすい足元は靴下を履き、おなかや背中をカイロで温めるのも冷え防止に効果的です。

血行をよくすることも、対策として意識しましょう。長時間同じ姿勢でデスクワークをするときは、ときどきストレッチなどの軽い運動で体の凝りをほぐし、血行を促進したいですね。それでも冷えてしまった体は、入浴で温めます。夏は手軽なシャワーで済ませがちですが、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、血行を良くして、体を十分温めましょう。足をお湯につける「足浴」もおススメだそうですよ。

女性が特に冷房病に悩まされるのは、男性に比べて女性には熱の発生源となる筋肉が少ないため体が冷えやすく、さらに服装の面で冷気にさらされやすいからとされます。筋肉を使って体を温めるようにすると、体温調節機能も改善されるので、日常的に適度な全身運動をするとよいそうです。冷房病予防に限りませんが、体調を守るには規則正しい生活や食事も肝心。毎日の生活を見直し、冷房に負けないよう頑張ってください。

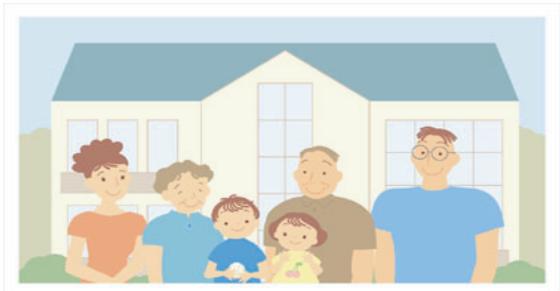
【夏に美味しいスイカ】

甘くて美味しいスイカが旬です。みずみずしさが魅力のスイカは、英語でウォーターメロンというように、約90%が水分。あまり栄養はなさそうな気もしますが、夏バテ対策にも効果的な栄養成分が含まれているんですよ。

スイカに含まれる糖分はエネルギーに変わるのが早く、疲れた体への栄養補給に即効性が期待できるとか。さらに疲労回復を助けるビタミンやミネラルなどもバランスよく含まれています。体を冷やす作用もあって、スイカは暑い夏に適した食べ物なんです。ただし、冷房病で冷えに悩んでいる方は、スイカでさらに体を冷やさないようご注意ください。昔は井戸や川の水でスイカを冷やして食べたものですが、スイカは冷やすと甘みが増します。とはいえ、冷蔵庫でしっかり冷やしては、冷やしすぎなんだそうです。甘みがおいしく感じられる適温は、15度前後といわれています。



今年の夏は、例年になく暑くなると言われています。体調管理には、十分気をつけてくださいね。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp