

肩こり・頭痛・腰痛の原因！ クーラー病！！

夏になると増える、クーラーによる肩こり・頭痛・腰痛。さらに冷えがひどくなると、だるさや胃腸の不調など、様々な不調が起きてしまいます。クーラー病の予防や対策方法を身につけ、快適に夏を乗り切りましょう。

■クーラー病の症状って？

肩こり、頭痛、腰痛、下肢症状（冷たい感覚・痛み・むくみ・しびれ）、胃腸の機能低下（食欲減退・便秘・下痢）、だるさ、けん怠感などがあります。



■原因は？

本来、体の機能を維持させ元気に過ごすことができるように、私たちの体には、環境の変化に適応できるような調整機能が備わっています。

ところが、夏になるとクーラーで冷やされた室内や乗り物の中と外の温度差が大きくなり、その差を頻繁に体感しているうちに、体の調整機能が乱れやすくなります。体の深部体温も低下すると共に、抹消の血流減少も起こります。すると、筋肉が過剰に緊張して硬くなり、酸素不足や栄養不足に陥ります。これが、こりや痛みの元になります。

■予防・対策の方法は？

(1) 温度差を少なくする

→温度差はなるべく5℃以内にとどめ、室内の温度は27℃～28℃くらいにしましょう。

(2) 羽織るものを用意しておく

→場所によっては室内温度を低く保たなければならないところもあります。やむを得ない状況の場合は、衣類で調整しましょう。

(3) 体内から温める

→飲み物はなるべく温かいものを選び、さらに、軽い筋力トレーニングやウォーキングなど軽めの運動を取り入れましょう。

(4) 外から温める

→「職場でクーラーが直撃する場所に座っている」という方も少なくないようです。可能であれば、カイロや湯たんぽを太ももに置くなど、冷える部位を外から温めてみましょう。

(5) お風呂で温まる

→「夏はシャワーだけで済みます」という方もいると思いますが、クーラー対策としては、しっかりとお風呂に入り体の芯から温まることをお勧めします。38℃くらいのお湯に、ゆっくりと浸かり、目を閉じて体をリラックスさせましょう。