

テーマ：職場で防ぐ「クーラー病（冷房病）」対策～自律神経を整えて夏を乗り切る～

1. クーラー病（冷房病）とは？そのメカニズム

人間の体は、自律神経の働きによって周囲の気温に合わせて体温を一定に保っています。しかし、夏のオフィス環境ではこの機能がパニックを起こしやすくなります。

- 原因は「激しい温度差」:

人間の体が対応できる温度差は「5℃まで」と言われています。猛暑の屋外（35℃前後）と冷え切った室内（23～24℃）を何度も行き来すると、自律神経が過剰に働き、やがて疲弊して正常に機能しなくなります。

- 冷気の「直接沈下」:

冷たい空気は部屋の下方に溜まります。そのため、デスクワーク中心の従業員は、**足元だけが局所的に冷やされ続ける**ことになり、血流が著しく悪化します。

2. クーラー病が引き起こす多彩な症状

自律神経は全身の器官をコントロールしているため、その乱れは体全体に様々な不調として現れます。

- 身体の痛み・だるさ：慢性的な頭痛、肩こり、腰痛、全身の強い倦怠感
- 消化器系の不調：食欲不振、腹痛、下痢、便秘（内臓の冷えによるもの）
- メンタル・睡眠への影響：イライラ感、集中力の低下、夜間の不眠
- 女性特有の悩み：生理痛の悪化、月経不順、冷え性の進行

3. 職場で今すぐできる！4つのクーラー病対策

オフィス環境を変えるのが難しい場合でも、従業員一人ひとりが意識して実践できるセルフケアが有効です。

① 「3つの首」をガードする（着衣の工夫）

太い血管が通っている「首」「手首」「足首」を冷やすと、全身が冷えてしまいます。

- カーディガンやストールで首元を保護する。
- ひざ掛けを使用し、靴下（またはレッグウォーマー）を履いて足首を露出させない。

② 温かい飲食を意識的に摂る

暑いからと冷たい飲み物やアイスばかりを摂取すると、内臓から冷えて胃腸機能が低下します。

- ランチには温かいスープや味噌汁を1品プラスする。
- デスクでの水分補給は、常温の水や温かいお茶（麦茶、ほうじ茶など）を取り入れる。

③ デスクでできる「こまめなストレッチ」

同じ姿勢で座り続けると血流が滞り、冷えが加速します。

- 1時間に1回は立ち上がり、軽い屈伸や肩回しを行う。
- 机の下で「足首をグルグル回す」「つま先と踵（かかと）を交互に上げる」だけでも、第二の心臓と呼ばれるふくらはぎのポンプ機能が働き、血行が促進されます。

④ 入浴はシャワーで済ませず「湯船」に浸かる

冷え切った体と乱れた自律神経をリセットするには、毎日の入浴が最も効果的です。

- 38℃～40℃のぬるめのお湯に 10～15 分、じっくり浸かる。
- 副交感神経が優位になり、血管が拡張して体内の冷えが解消され、質の高い睡眠にもつながります。