

テーマ 「冷房病」

ムシムシ、ジメジメ嫌な梅雨の季節が続いておりますが、梅雨が明けると今度は途端に猛烈な暑さが今年もやってきそうです。ただでさえ、この梅雨の時期、頭痛や肩こり、だるさ、むくみに悩まされて不調が続いていたところに今度は、体温くらいもしくは、それ以上の気温となります。暑熱順化（体が暑さに慣れること）どころではありません。迷わずエアコンを使いましょう。そして、のどの渇きを感じる前に、こまめに水分と少量の塩分を取って熱中症にならないように気をつけます。

さて、これで安心ではなく、ここからが大事なところですよ。エアコンの効いたところでは、とても快適で過ごしやすいのですが、一日中、家でも会社でも学校でもクーラーの効いた所にいると、汗をかきにくくなり、身体の内部に熱がこもり手足の先（末端）が冷えて血行不良となってしまいます。そして、昨年から続くこのコロナ過によって、外出も減ります汗をかかなくなっています。人間は、暑い時に汗をかくことで体温調節をしています。また、体温調節だけでなく、汗と共に老廃物や余計な水分を排出し、新陳代謝が活発になり、自然な形のデトックスになります。また、免疫力や体力、美肌効果、ストレス解消にもつながります。乱れてしまうと厄介な自律神経にも大きく影響してきますので、注意が必要です。

冷房病の症状は様々で、頭痛や吐き気、食欲不振や下痢、咳や鼻水、のどの痛み、体が重い、だるい、腰痛や足がつる、不眠や肌荒れなどがあり、長引くと、とても辛いです

では、どうしたらよいか？

- 1、なるべく直接冷気に肌をさらさないこと。
- 2、旬のものを食べ、「冷やし〜」のメニューが続かないよう心掛ける
- 3、きちんと汗がかけるように、入浴（湯船につかる）や運動を行う
- 4、一人で、マスクを外せる環境では、ゆっくりと腹式呼吸を行ってみる
- 5、乾いたタオルで、軽く肌を撫でてあげる。
- 6、しっかりと睡眠をとる。

あれこれやってみたけれど、どうしても冷房病から抜け出せない時には、「はり灸」で自律神経を整えましょう。特に、冷房病にはお灸が効果的です。自分に合ったツボを覚えれば、自分でもお灸を使って予防も可能です。さあ、暑い夏に向けて今から対策をしておきましょう！まずは、当院へご相談下さい。

