



そのだるさ、 冷房病 かも!? ～夏の『冷え』に注意～



冷房病 ってナニ?

冷房の効いた室内と暑い屋外を何度も行き来すると、自律神経が乱れ、体温調節がうまくできなくなり、汗をかきにくくなります。汗が出ないことにより身体に様々な悪影響がでることの総称です。

手足が
冷たい

お腹が痛い

頭痛、肩こり
が酷い

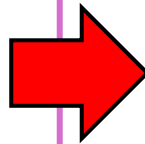
身体がむくんでいる
気がする

身体のだるい
疲れが取れない



なんで冷房病になるの?

- ・ 薄着 や サンダル などて過ごす
- ・ 冷たい物 を摂取する
- ・ 冷房のきいた部屋で長時間 座りっぱなし
- ・ 身体を締め付ける衣服の着用



血流が悪くなり、酸素や栄養が全身に届きにくくなってしまう! また、老廃物の回収も滞ってしまい、身体の不調につながる!

また、ダイエット等で熱を作る役割の筋肉量が少なかったり、睡眠不足で自律神経が乱れやすい状況 だったりすると冷房病になりやすいので注意が必要です!

冷たい物は
ほどほどに...



今日からできる予防法

- ・ カーディガン や ストール を持ち歩く
- ・ 冷たい物 を食べすぎない→常温や温かい物を摂取する
- ・ 1時間毎に 軽いストレッチ や 階段利用で 血行アップ
- ・ シャワー だけでなく 湯船 につかる
- ・ 自律神経の働きを整えるため、生活リズムを整え、睡眠時間を確保!