冷房病（れいぼうびょう）って知っていますか？

皆さん、冷房病という言葉を聞いたことはありませんか？これからさらに暑くなり
夏本番を迎え、冷房が効いた室内にいることが増えてくるかと思います。
そこで、今回は冷房病についてご紹介します。

冷房病とは？

冷房がよく効いた室内に長時間滞在することで、身体の体温調節機能に不具合が生じて
周囲の温度にうまく対応できなくなる状態であり、自律神経失調症※の１つとも言われています。

注目

普段から体温が低めの方、もともと冷えを感じる方は冷房で身体が冷却されることでさらに体温が低くなりやすいために冷房病にかかるリスクが高いと指摘されています。

※自律神経失調症→ストレスなどが原因で、自律神経である交感神経と副交感神経のバランスが崩れて出る様々な症状の総称
（自律神経については令和５年４月Ｎｏ．１「自律神経」を参照。）

冷房病の原因と症状

私たちの身体は、夏になると体内での発熱を抑制し、さらに熱を逃がしやすい体質に変化します。
しかし、その体質のため、冷房の効いた室内では血管が縮みにくく体内の熱が放熱しすぎて
身体が冷えたり、外出先との激しい温度差によって自律神経のバランスが崩れていきます。

注目

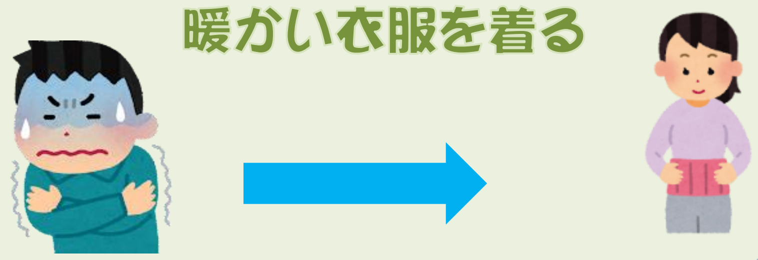
症状：足腰の冷え・だるさ・肩こり・頭痛・腰痛・めまい・倦怠感・不眠など

身近な予防法

室温を25～28℃に設定する

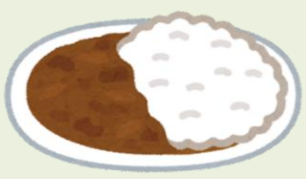
外気温との差が大きいと
外出時の身体への
ストレス（上記の症状）が
強くなるので注意が必要です。

暖かい衣服を着る



冷房の温度や風向きを
設定できない場所では
腹巻をして腹部を温めたり
厚手の靴下などを利用して
足元も温めましょう。

身体を温める食材や香辛料を摂取する



ショウガ、ネギ、ニンニク
タマネギ、チーズなどの食材や
トウガラシ、コショウなどの
香辛料を使った料理が
効果的です。

軽い運動を行う

足先の血流を良くする
方法の１つとして
ウォーキングや椅子からの
立ち上がりなどがおすすめです。

普段の生活習慣に加えて、上記の４つの予防法は取り組みやすいものですので
今年の夏から試してみてはいかがでしょうか。

参考資料：医療法人　光臨会　荒木脳神経外科病院・医療法人社団福美会　ヒロクリニック心療内科・医療法人社団　幹人会
浦安市中央武道館・バルドラール浦安アリーナトレーニングルーム　令和５年　７月　発行