ほけんだより 7月

熊本高校
保健委員会
担・甲斐
当・中川

クーラー病について

・クーラー病とは

近年はエアコンの普及率が高まり、どこへ行ってもクーラーがきいているという時代になりました。猛暑な夏で熱中症や日射病の発祥数が多くなる中、逆に部屋の中にこもりがちになってしまいます。そんな時、部屋の中がききすぎているなぁと感じたことがあるかと思います。その時体内では、体温が逃げないように毛細血管を収縮させています。毛細血管を収縮させるためには自律神経といわれるものがはたらきます。さらに寒い部屋に入ると自律神経での調整がきかなくなり体に様々な症状が現れます。その総称を「クーラー病」または「冷房病」と呼びます。

症状としては次のようなものがあります。

冷え性	食欲不振
嘔吐・下痢	頭痛
神経痛	不眠
腹痛	生理不順

・対策

①クーラーの温度 27 度前後

人間の体温調節が可能な範囲は外気温の±5度程度なので過度に冷やさずに 27 度を目安に設定し、夜の就寝時などは、タイマーなどを使いなるべく長時間稼動させないようにしましょう。

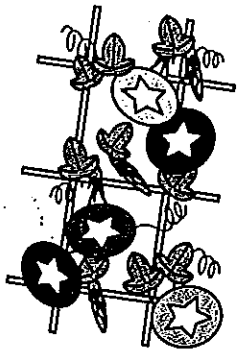
②冷風を直接浴びない

冷風を体に直接受けると人間は実際の体温よりも低く感じてしまい、更なる悪化につながるので吹き出し口などには注意しましょう。また、冷気は下のほうに溜まりやすいのでなるべく高い位置で寝るのも効果的です。

③血行を良くする。

冷たい空気にさらされるとどうしても血管は収縮してしまうので血行が悪くなり症状はさらに悪化する危険性があるのでこの時期でもお風呂にゆっくりとつかったり、適度な運動をして汗をかく習慣を保ったほうがよいでしょう。

熱中症に注意しましょう！！



もうすぐ夏休み。これからの時期、毎年ニュースにのぼってくるもののひとつに『熱中症』があります。夏場は症状の進行が早いので、注意しなければいけません。

症状には、●だるさ●めまい●吐き気●頭痛●手足のけいれん

などがあります。熱中症を予防するためには・・・・・

◎暑さを避ける　◎こまめに水分補給する

◎日ごろから体調を整えておく　ことが大切です！

もしもなってしまったら・・・

★涼しい場所へ移動　★体を冷やす

★冷たい水やスポーツドリンクを少しずつこまめにとる　etc

自分はもちろん、周囲の人同士で

気をつけ合いましょう！！