

こんにちは、阿賀店の瀧口です。もうすぐ夏がやってきますね。今年の夏、家族で大山へキャンプに行く予定でしたが、当日まさかの大雨！急遽予定を変更して玉造温泉に行きました。今年こそはキャンプに行ければと思っています



クーラー病について

梅雨が終わると、いよいよ本格的な夏が到来します。近年では『猛暑』という言葉がぴったりな厳しい暑さが続きます。節電に対して意識はしているのですが、暑さに耐え切れない時はついついクーラーのスイッチに手が伸びてしまいます。

人間には本来、環境適応能力が備わっています。ところが、クーラーという人工的な環境の変化によって、その体温調整能力に変調が起これ、自律神経の失調をきたし様々な症状を引き起こすことがあります。このような体の変調を総称して『クーラー病』や『冷房病』と呼んでいます。ただし、この呼び方は正式な病名ではありません。

クーラー病の主な症状として、体の冷え・倦怠感・食欲不振・頭痛・腹痛・下痢・神経痛・生理不順などがあります。



クーラー病の原因は温度を低くしすぎたり、冷風を体に直接受けたり、暑い屋外と冷房の効いた部屋といった温度差の激しいところの出入りを繰り返すことによって自律神経の失調が起これ、体の不調の原因となります。お年寄りや乳幼児は体温調節が苦手ですので、特に注意が必要です。

対処方法

冷房を使用する際は設定温度を外気温との差が5～7度以内になるように設定する。冷風を直接体に当てないように吹き出し口の向きを注意する。夏でも入浴するときは、ゆっくり湯船に浸かり血行を良くする。冷え性のある方はひざかけを使う。以上のようなことを心がけましょう。



もし、クーラー病になってしまったときや、毎年症状に悩んでいる方にお勧めなのが『高麗人參』です。その中でも特に効果絶大なのが『紅参(こうじん)』です。紅参の効果には血行促進作用や自律神経失調の改善に高い効果があります。先ほど書いたようにクーラー病によるさまざまな体の不調の原因は自律神経の失調により引き起こされますので、それに対して効果の高い紅参を摂ることにより症状の改善や症状自体を起きにくくする体づくりが可能となります。

あと紅参の代表的な効果として『疲労回復効果』があります。夏バテによる体力低下や食欲不振にも効果があります。しかも紅参は速効性があるので、この夏もしかしてクーラー病かな？夏バテかな？と思った方はぜひ『紅参』の効果を試してみてください。

