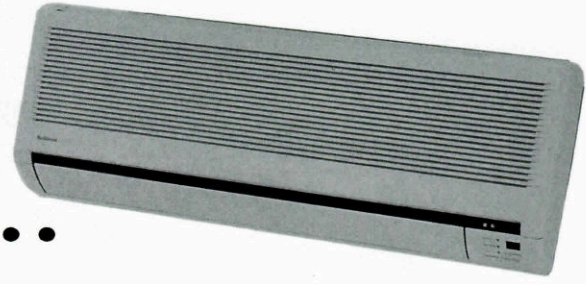
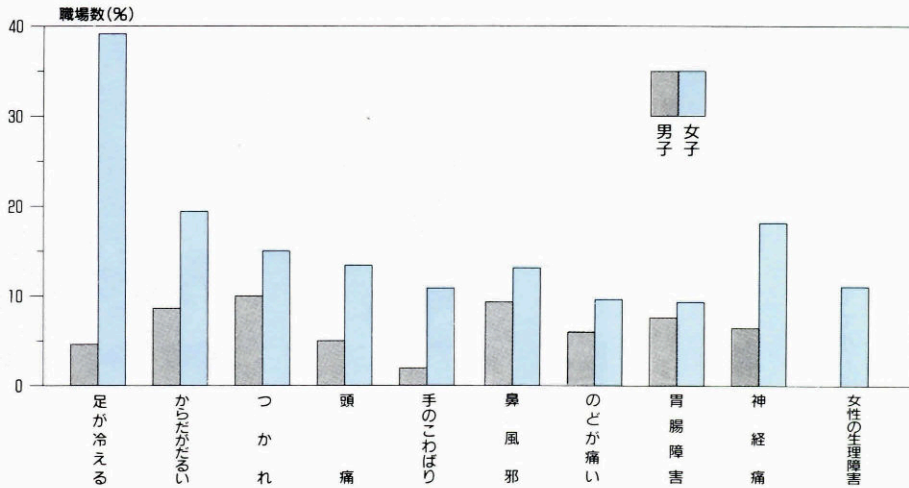


# 『涼しい夏』

## その影に……



### 冷房病 の症状の出現頻度とその性差



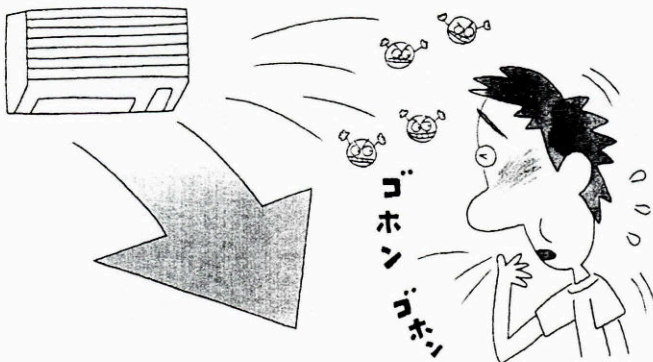
長時間の冷えや短時間の激しい温度変化が、冷房病を引き起こします。

#### 防ぐためには

- 室温を下げ過ぎない……室外気温との差は7℃以内に
- 気流に注意……直接冷たい風に触れない
- 衣服による調節
- 血行の促進……軽い運動をする
- 個人差にも配慮

日本の夏は蒸し暑く、多くの人々が不快感をもちます。東京を例にとれば、過去30年間の8月の最高気温の平均値は30・8℃、湿度の平均値は75%に達します。この数値は熱帯地方とあまり変わりません。この蒸し暑い夏を乗り切るために、最近では多くの家にクーラーが普及し、外の暑さをしり目に室内で「涼しい夏」が過ごせるようになりました。ところがこの「涼しい夏」の恩恵を受けるようになった一方で、冷房が体調を崩す原因になっていることもあるようです。

## 空気汚染に注意



冷房によるからだの不調の原因は、温度の影響だけではありません。冷房を行うための空調システムに汚染物質が混入した場合には、空気が汚染されることがあるからです。

- 冷却塔からの汚染を防ぎましょう。
- フィルターの掃除をこまめに行いましょう。
- 換気に注意しましょう。

**快適な夏を過ごしましょう。**

## 高齢者や乳幼児の冷房対策

### 高齢者

高齢になるにつれて、暑さ寒さを感じにくくなるため、暑くても冷房を利用することが少ないといわれます。また、高齢者は温度変化による生理的影響（体温や血圧の変化）が大きいので、冷房病になりやすいといわれています。したがって室温に対してきめ細かな配慮が必要です。

### 乳幼児

乳幼児は自分で温度の調節をすることができないうえに、からだが小さいので外気温の影響を受けやすくなっています。しかも、体表面積あたりの発汗量は大人より多く、とくに就寝時にはたくさんの汗をかきます。汗をかいたあと冷たい風にあたると、急激に体温が低下します。子どもが寝るときは、直接風があたらないように気をつけましょう。