

# SHIRATORI

## ～Information～

発行 社会福祉法人しらとり会  
 発行責任者 理事長 金子 百合子  
 〒739-2105 東広島市高屋町松山 267-1  
 TEL 082-493-8751  
 FAX 082-493-8752  
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp  
 http://shiratorikai.com

## ～「冷房病（クーラー病）」について～

自宅や職場でエアコンの冷房に当たっていると、体の冷えや頭痛にだるさなどを感じたことはありませんか。実はこの症状は、エアコンが原因で引き起こす体の不調のことで、「冷房病（クーラー病）」と言われています。今回は、この「冷房病（クーラー病）」について取りあげます。

### ＜「冷房病（クーラー病）」の原因＞

私たち人間の体は、周囲の気温に応じて変化します。夏の暑い日は、血管を拡張させて体の熱を外に逃がし、逆に冬の寒い日は、血管を収縮させて熱を逃さないようにして一定の体温を保っています。この体温調節の役割を担っているのが「自律神経」です。冷房病（クーラー病）は、この自律神経と関係があります。人間の体温調節をつかさどる「自律神経」は、5度以上の急激な気温の変化に対応することはできないと言われています。そのため、大きな気温変化が繰り返されると、この自律神経を構成する体温を下げる交感神経と、体温を上げる副交感神経のバランスがとれなくなって、冷え、だるさ、頭痛など、体の不調をきたすようになります。

### ＜「冷房病（クーラー病）」の主な症状＞

足腰の冷え、疲労感、だるさ、肩こり、頭痛、食欲不振、神経痛、腰痛、下痢、便秘、腹痛、不眠、むくみ、頻尿、鼻炎、月経不順など



### ＜「冷房病（クーラー病）」への対応策＞

#### 1) エアコンの使い方を工夫する。

エアコンの設定温度は、室内と屋外の差は5度以内が理想的と言われています。ただ、体感温度は人によって違うので、「寒い」と感じない温度が基本となります。外気温との差が大きいと、外出時の体へのストレスも強くなります。ドライ機能も効果的です。

#### 2) 服装で体温調節し、体を冷やさないようにする。

職場など、エアコンの温度や風向きを勝手に設定できない場所もあります。そうした場所では、自分なりの自衛策が効果的です。例えば、腹巻きをする、カーディガンや羽織を着るなど、工夫してみましょう。

#### 3) 温性の食材を取り入れて体を温める。

冷房病（クーラー病）の予防には、「体の芯（中心部）を冷やさないこと」が大切です。体を温める食べ物を摂取することも有効です。例えば、ショウガ、ネギ、ニンニク、タマネギ、カボチャ、チーズなど。

#### 4) 運動や入浴をして血行を良くする。

冷えを最も感じやすいのは足先です。仕事中でも、1時間に一度くらいは少し歩いたり、軽く屈伸をするなどして足先の血液の流れを改善しましょう。日頃からよく歩くことも大切です。入浴は、冷房病（クーラー病）だけでなく、慢性的な冷え性の予防にも効果があると言われています。

#### 5) ストレスをためない。

ストレスがたまると、自律神経の働きが低下して、冷房病（クーラー病）を起こしやすくなります。

暑い日が続いてますが、熱中症対策をされていますか。夏は、熱中症だけでなく、今回特集した冷房病（クーラー病）にも気をつけましょう。睡眠もしっかりとって、暑い夏を乗り切りましょう。（藤野）

[ ご意見及びご要望について ]

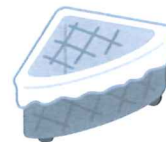
意見箱への投書や、職員に直接伝えてくださったご意見について、しらとり会ミーティングチームで会議(6月14日実施)を行いました。その後、職員会議で検討した結果を以下に掲載します。

○意見箱への投書 (0件) (6月5日に意見箱を開封)

・意見及び要望はありませんでした。

○利用者からの意見 (3件)

- ・ご飯の保温庫の上に使用済みの箸を入れる袋が置いてあるが、使用済みのものを食べ物の上に置くのはうでしょうか。⇒使用済みの箸を入れる袋は、電子レンジの上に移しました。
- ・保温庫を4階に置いてもらうことはできないのか。時々、保温庫のスイッチが切れていて、ご飯が温まっていないことがあるので、何か工夫ができないか。⇒4階は、今は常時開けていないので移動できません。保温庫のスイッチは切らないようにして、使用後は、コンセントだけ抜くようにしてください。
- ・2階の台所の三角コーナーに、時々、使用済みのドリップコーヒーがひっくり返ったままになっていることがあり、コーヒーの粉が排水口に流れ込んで掃除がしにくいことがある。何か対策を考えて欲しい。⇒三角コーナーにつけるネットを替えてみるなど、何かよい対策がないか、検討してみます。



フットサル

[日 時] 7月15日(土) 9時30分～11時00分

[場 所] 東広島運動公園

[参加費] 24円(保険料)

[申込締切] 7月12日(水) 12時まで

ハイタッチなど  
不要な接触を避け、  
体を動かしましょう



[お問合わせ] 担当(藤井)まで

\*お申し込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。

【地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表】

《令和5年7月1日(土)～令和5年7月31日(月)》

日	月	火	水	木	金	土
						7/1
まほろば(地活)						休館日
なかよし(生訓)						
なかよし(就B)						
2	3	4	5	6	7	8
休館日	駐 車 場 清 掃	清 掃 作 業 地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 健診会場設営作業 駐 車 場 清 掃	清 掃 作 業	駐 車 場 清 掃	休館日
9	10	11	12	13	14	15
休館日	駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 健診会場設営作業 駐 車 場 清 掃		駐 車 場 清 掃	休館日 (フットサル)
16	17	18	19	20	21	22
休館日	休館日 (海の日)	地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 健診会場設営作業 駐 車 場 清 掃	駐 車 場 清 掃	駐 車 場 清 掃 工 賃 支 給 日	休館日
23-30	24-31	25	26	27	28	29
休館日	駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 駐 車 場 清 掃		駐 車 場 清 掃	休館日

・職員会議：7月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)

(6月末現在)

～ 感謝の気持ち ～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間：令和5年4月16日～令和5年5月15日

【物品等寄付】 ㈱さくらや様 匿名2名

