



■ 夏バテに隠された冷房病



夏の暑さは年々厳しさを増しており、最高気温が 35 度を超える猛暑日や、夜間も気温が下がらない熱帯夜が珍しくなくなりました。このような状況では、熱中症を予防するためのエアコンは、命を守るための必須アイテムと言えます。

ところで夏になると、「身体がだるい」「疲れがとれない」「食欲がわからない」「手足が冷えて夜中に目が覚める」

といった症状を訴える方がいます。多くの方はこれをいわゆる「夏バテ」と考えがちですが、実はその背景には「エアコンによる冷え」が深く関係しているケースが多々あります。一般的に「冷房病」や「クーラー病」と呼ばれる病態です。

冷房病は正式な医学的病名ではありません。冷房の効いた環境に長時間身を置くこと、あるいは寒暖差によって生じる全身の様々な症状の総称です。その実態は大きく分けて「自律神経の失調」と「末梢の血行障害」の 2 つに集約されます。

■ 自律神経の失調



人間の身体は体温を一定に保つ働きがあります。暑い時には血管を拡張させたり発汗したりして熱を逃がし、寒い時には血管を収縮させて熱を逃がさないようにします。これは自律神経系（交感神経と副交感神経）の働きです。

しかし医学的に、人間の身体が一定時間に適応できる温度差は 5 度前後とされています。真夏の屋外（35 度以上）と、冷房の効いた室内（25 度以下）を頻繁に行き来すると、気温の差が 10 度以上に達することも珍しくありません。この急激な環境変化に何度も晒されると、自律神経の切り替えがパニックを起こし、正常に機能しなくなります。

自律神経は体温調節だけでなく、胃腸の働き、心拍数、睡眠の質なども司っているため、これが乱れることで「全身のだるさ」「頭痛」「不眠」「便秘・下痢」といった多岐にわたる症状が引き起こされるのです。

■ 末梢の血行障害



自律神経が乱れ、交感神経が過剰に活性化した状態（緊張状態）が続くと、全身の末梢血管が収縮したままになります。これにより、特に心臓から遠い手足への血流が滞り、慢性的な冷えや、それに伴う筋肉の緊張（肩こりや腰痛の悪化）を誘発します。

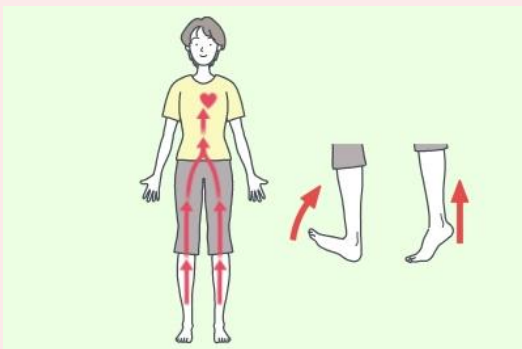
■ 高齢者は特に影響を受けやすい



このような自律神経の乱れや末梢の血行障害は、高齢者では特に顕著となります。人間が体内で熱を作り出すのを産熱機能と呼びますが、これは筋肉の収縮に依存するため、筋肉量が減少しがちな高齢者は産熱機能が低下しています。さらに皮下脂肪の減少により、外の冷気が体内に伝わりやすい状態になっています。

また加齢に伴い、皮膚の温度受容器の感度が鈍くなります。そのため若い人であれば「寒い」と感じて上着を羽織るような室温であっても、高齢者は冷えに気付かず、じわじわと深部まで冷やしてしまう傾向があります。「寒くないから大丈夫」と思っている、体内では冷えによるダメージが蓄積していることも多いのです。

■ 筋ポンプ作用の低下によって冷えやすくなる



これら冷房がもとで引き起こされる障害を改善するためのポイントとなるのが、ふくらはぎの筋肉、下腿三頭筋の存在です。身体を起こしている時、私たちの全身の血液は重力の影響で、その7割ほどが下半身に集まっています。この血液を押し上げて心臓に戻すのが下腿三頭筋の役割です。

静脈には逆流防止用の弁があります。下腿三頭筋が収縮と弛緩を繰り返すことで、筋肉周囲の血管を圧迫し、弁を開閉させます。すると血液の流れが促進され、血液を上へと押し上げます。このメカニズムを「筋ポンプ作用」と呼び、その働きから下腿三

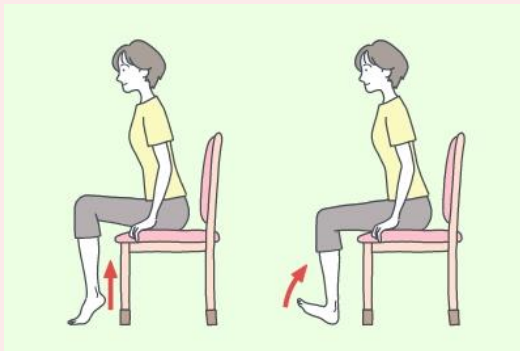
頭筋は「第二の心臓」と呼ばれます。

エアコンの効いた室内で、椅子やソファに座ったまま長時間動かずにいると、この筋ポンプ作用が完全にストップしてしまいます。すると全身の循環が滞り、手足の先が冷えやすくなるほか、脳や内臓への血流量も低下して「頭がぼーっとする」「体がだるい」という状態を作り出してしまうのです。

逆に積極的に下腿三頭筋を動かしていれば、全身の血液循環が保たれて、冷えや血行不良、それに伴う全身のだるさの改善が期待できます。

■ 今日からできる血行改善体操

特別な道具を使わず、椅子に座ったままできる体操を 2 つ紹介します。1 日に数セット、テレビを見ている時や座りっぱなしの時など、特に身体を動かしていない時間帯に行うのがおすすめです。座って行う方法ですが、物足りなければ立つて行うこともできます。

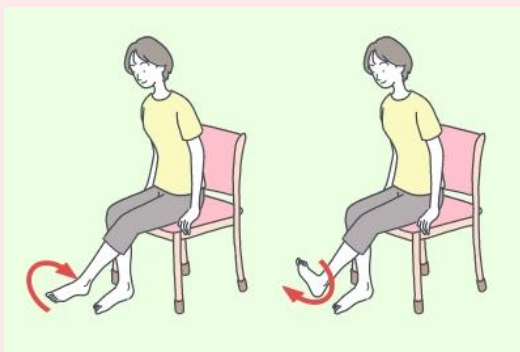


1) つま先かかと上げ運動（筋ポンプ作用の活性化）：①～④を 10 回繰り返して 1 セット

①椅子に座り、軽く前傾姿勢になって足の裏に体重をかける。

②両方のつま先を上を持ち上げる。すねの筋肉が硬くなるのを感じながら 3 秒キープ。その後ゆっくり床に下ろす。

③両方の踵を上を持ち上げる。すねの筋肉が硬くなるのを感じながら 3 秒キープ。その後ゆっくり床に下ろす。



2) 足首まわし運動（足関節周囲筋の緊張緩和と血流促進）：①～③を 1 回で 1 セット

①椅子に座り、片方の足を少し前に出す。浮かせておくのが大変なら床についても良い

②足の親指で空中に「大きな円」を描くようなイメージで、足首を大きく回す。膝は動かさない。

③「内まわし」をゆっくり 10 回行ったら、次に「外まわし」

し」をゆっくり 10 回行う。

④反対の足も同様に、内まわし・外まわしを 10 回ずつ行う。

■ 適切なエアコン使用法と運動で夏を乗り切る



エアコンは危険な暑さから熱中症を防ぎ、命を守るために絶対に欠かせないアイテムです。「冷房病が怖いから」といってエアコンを消してしまっでは本末転倒であり、今度は熱中症のリスクを招いてしまいます。

大切なのはエアコンが効きすぎてしまうデメリットを認識し、外気温との差を広げすぎず、風を直接身体に当てないなどの適切な使用法を守ることです。「室内が少し冷えてきた」「体がだるい」と感じたら、それは身体が発しているサインです。今回紹介した体操をこまめに行い、夏を元気に乗り切りましょう。

リハビリテーション部 中條浩樹