

Suzuka-COOL CHOICE News

「暑さに負けない生活習慣を心がけましょう」 内科医の馬淵知子先生にお話を伺いました

冷房が効いた室内と暑い室外の寒暖差に、身体がついていかないと感じることはありませんか？夏に何となく感じる身体の不調は、過度なエアコンに頼らず、暑さに適応していく生活習慣を心がけることで、改善することができます。内科医の馬淵知子先生に、夏を快適に過ごすポイントについて、教えていただきました。

——以下、内科医の馬淵知子先生にお話を伺いました。——

過度なエアコンを控え、室内外の寒暖差を緩和しよう

そもそも、人間の身体は、自分が置かれている環境に合わせてようとする働きがあります。そのため、暑ければ身体の熱を外に出そうとしますし、寒ければ身体の熱を溜め込もうとします。ところが、この暑さと寒さの差、つまり寒暖差が急激に起こると、適応するために身体が過剰にエネルギーを消費したり自律神経の働きが乱れてしまい、疲れを感じることが多くなります。

この急激な寒暖差が、夏に起こりやすくなっているのが、現代の日本です。エアコンの効いた室内と、暑い室外との温度差は、10度以上になることも少なくありませんよね。人間の身体は何とか適応しようとして、エネルギーを消費し続ける。その結果、体力が消耗したり自律神経が乱れ、食欲不振や身体のダルさが現れることがあります。これが、夏バテのひとつの原因にもなりかねません。

寒暖差でエネルギーを消費せず、夏バテを防ぐためには、身体に負担がかからない程度で室内と室外の温度差を少なくすることが大切です。たとえば、家では室温を28度を目安に冷房することを習慣とし、湿度に気を配ったり、扇風機などを活用することで、室外との温度差をできるだけ抑えることができるかもしれません。

また、暑い屋外では、冷たい飲み物を口に含んで冷たさを感じてから、ゆっくりと飲むようにすると、脳が冷たさを感じ、暑さしのぎになります。冷たい飲み物は、身体を内側から冷やし体温を下げるサポートにもなるので、ペットボトルを凍らせて持ち歩くこともおすすめです。首や脇の下など、太い血管が流れているところに押し付けて冷やすのも効果的です。

適度に汗をかき、人間が持っている環境適応機能をキープ！

また、常にエアコンの効いた室内で過ごし、汗をかかないでいると、人間が持っているはずの体温調節機能など環境に合わせる機能が衰えてしまい、ますます寒暖差に適応できなくなってしまう可能性があります。実は汗をかくと、汗が蒸発する時に皮膚から熱を奪って身体の表面を冷やすので、体温を下げる働きがあります。皆さんも汗をかいた後は涼しく感じる人が多いのではないのでしょうか。



このように「汗」は体温調節に役立っているのですが、日頃から汗をかかないでいると汗が出る汗腺の働きが鈍くなり、汗が出にくくなることで身体から熱が逃げにくくなってしまいう危険性があるのです。

汗腺の機能を活発にするためには、週に1度でも良いのでシャワーではなく湯船につかったり、軽い運動をして汗をかく習慣を付けるとよいでしょう。特に、生まれた頃から当たり前のように冷房が効いた環境で育っている現代の子どもたちは、汗をかく機会が少ない。そのために汗腺の機能が十分に働かず、体育や行事で外に出ても汗をかきにくく、暑さに対応できない子が増えているようです。炎天下での運動は禁物ですが、室内や日陰で身体を軽く動かすなど、自分の体調などと相談しながら汗をかく機会を作るように心がけてください。もちろん、汗をかく前、かいている最中、かいた後と、こまめな水分補給と塩分などのミネラル類の摂取を心がけてくださいね。

「良い汗」は臭わない！ どんどん良い汗をかいて、夏を快適に！

汗をかくと、臭いが気になるかもしれませんが、汗を頻繁にかいているとサラサラとした水のような「良い汗」をかくので、臭いの原因となるような成分を含んでおらず嫌な臭いをほとんど発しません。体温調節に働く汗は水分と塩分がほとんどですが、汗をかかないでいたり血液の状態が悪くなると汗の中に脂質やタンパク質などが混じってベトベトとした汗となり、それが臭いの元となりやすくなるのです。夏こそ良い汗をたくさんかいて、夏の暑さや寒暖差に強くなってくださいね。

夏を快適に過ごすには、エアコンだけに頼らず、自分自身の身体を夏に適応させていくことが大切です。これまで紹介してきた、ちょっとした毎日の習慣をぜひ取り入れて、夏に負けない元気な身体を作り、快適に「COOL BIZ」を実践しましょう！

<プロフィール>

馬淵知子

東京医科大学医学部卒業後、同医科大学病院皮膚科学講座に所属しながら同病院に勤務。その後、マブチメディカルクリニックを開院、現在に至る（院長）。内科学・皮膚科学が専門であるが、あらゆる科との提携を結び、多面的に人間の体を総合的にサポートする医療を推進している。

※本文については、環境省のCOOL CHOICE編集部の記事を引用しております。

「クールビズ」とは

環境省は冷房時の室温を28℃（目安）で快適に過ごすライフスタイル「COOL BIZ」を推進しています。（身近に温度計を置くことをおすすめしています。）

◆ウェブサイトはこちらから

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/coolbiz/>

環境省が開発しているクールチョイスアプリのダウンロードはこちらから！！



<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.env.ondankataisaku>



<https://apps.apple.com/us/app/cool-choice/id1182905522?l=ja&ls=1>