



からだにいいはなし

冷房病のおはなし

暑い日が続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は、冷房による体調不良を起こす身体のしくみについて、お話をさせていただきます。

夏になり、家庭や職場にクーラーがはいると、肩こり・頭痛・むくみ・便秘・生理痛・不眠…などに悩まされている女性が多いかと思えます。これは、いわゆる「冷房病」といわれるもので、冷房した室内に長時間いることで、体温が下がり毛細血管の収縮を引き起こした結果、全身的な血行不良となり、体調を崩すことをいいます。

症状は、体質など人によってはさまざまですが、肩こり・手足のしびれ・頭痛・微熱など訴える人が多いようです。

人は、体が暑いと感じると副交感神経の働きにより、体表の血管を拡張して、身体の熱を放出します。そして、発汗（汗が出ること）を促し体内の余分な水分を出すしくみになっています。しかし、冷房により、身体が冷やされるので、体温が下がり、代謝の低下・血流低下・発汗の減少など、体内に余分な水分がたまり、むくみ・筋肉のこりや痛み・便秘などに悩まされるようになります。

女性は男性に比べて、体内の熱を発生させる機能がある筋肉量が少ないため、こうした影響を受けやすくなっています。

このような症状のある方は、暑いからといって、冷たいものを飲まずに、温かいものを1日1回飲んだり、汗を出すように運動・お風呂に入るなど、また、冷房の効いている場所では、ひざ掛けや靴下などを使うのが良いようです。皆さん、個々に工夫して暑い夏を乗り切りましょう。

四万十町大正診療所
山本 洋・大川 剛史

健康のしおり

先月号では、心身に障がいのある方の集いの場（ほっとサロンなど）をご紹介しました。今回は、町内で、就労を目指した取り組みをしている作業所をご紹介させていただきます。

「由葉の里」 特定非営利活動法人 北琴平町4-8

地産地消で安心、安全な食材を使い、軽食喫茶をしております。お弁当（10人以上）や出前喫茶も可能です。ぜひ、お気軽においでください。

作業日時：月～金曜日（午前9時～午後2時まで）

作業内容：軽食喫茶、清掃受託など

定員：20人



ケーキも
ご希望により
焼けます。

「あさざり作業所」 社会福祉法人さくら事業所 東町4-13

熱心な作業姿勢や、わきあいあいの雰囲気、職員も元気をもらっています。

最近は、農作物の出荷に携わる新しい作業にもチャレンジしています。

作業時間：月～金曜日（午前9時～午後4時半まで）

作業内容：菓子や食品の袋、箱作り、縫製工場のアイロン掛けや糸きり、農作物の出荷作業の一部 など

定員：20人



●あさざり茶園より水耕栽培のセリの選別と計量の作業をいただいています。

「やまびこ作業所」 社会福祉法人さくら事業所 大正190

ゆっくり流れる時間の中で、楽しい会話を弾ませながら、作業に取り組んでいます。

地域ボランティアさんとの昼食交流会を毎月設けるなど、地域からも支えられながらの日々です。

作業時間：月～金曜日（月1回土曜日の午前に作業日あり）

作業内容：木工作業・エコバッグの作成・縫製品の糸きり

定員：20人



今年、9月初旬開所予定
現在、やまびこ作業所
2階を改装中

「あったかふれあいセンター」

障がい者だけでなく、支援の必要な高齢者、子ども、引きこもりの若者を対象にした施設として、通所で日中の預かり、見守り、介護予防、自立支援に向けた取り組みを行う予定です。定員は10人です。

作業所の対象者としては、身体、知的、精神に障がいを持つ方となります。詳しいことをご知りになりたい方は、保健師にご相談ください。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115