

大阪医科薬科大学 2026 年度 保健管理室だより



テーマ：「夏バテ」と「冷房病（クーラー病）」対策

今年も全国的に厳しい暑さが続いています。熱中症だけでなく、からだに様々な体調不良を引き起こす、「夏バテ」や「冷房病（クーラー病）」に注意が必要な季節です。今回は、健康的に夏を乗り越えるための夏バテ・冷房病予防と対策をご紹介します。

夏バテについて

夏バテとは、高温多湿の状態に対応できずに起こる様々な体の不調のことです。熱中症とは異なり、急激に体調が悪化することはありませんが、対処せずに放置してしまうと回復が難しくなってしまいます。

● 夏バテの原因

寒暖差のある環境

寒暖差により、体温調節に必要な発汗や血管の収縮・拡張が繰り返されることで、汗や血管をコントロールする自律神経に乱れが生じます。

強い紫外線

夏の紫外線は刺激が強く、浴びると疲れの原因になります。

汗のかき過ぎ

脱水状態を引き起こし、筋肉や神経を正常に働かせるための ナトリウム Na や マグネシウム Mg 、カルシウム Ca などの電解質が失われます。

生活リズムの変化

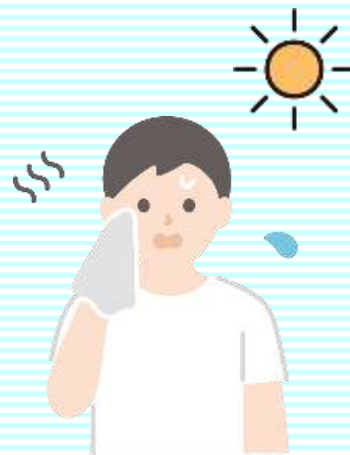
夏休みに生活リズムが変化し、自律神経の乱れを招きます。

からだの冷え

強い冷房や冷たい物の取り過ぎにより、胃腸の働きにかかわる副交感神経が低下し、食欲低下や消化器症状などにつながります。逆に副交感神経が活発になり過ぎると、胃酸を過剰に分泌させて胃を傷めてしまうこともあります。

睡眠不足

気温が暑くて寝苦しい夜は、睡眠の質が低下し、疲労の蓄積や免疫力・体力の低下につながります。



● 夏バテの主な症状

- | | | |
|-----------------------------------|---|-------------------------------|
| ☐ だるさ | ☐ 食欲不振 | ☐ 胸やけ |
| ☐ 疲れやすい | ☐ 低血圧 | ☐ 胃もたれ |
| ☐ 全身や末梢の冷え | ☐ 消化器症状（吐き気・下痢・便秘）など | |

● 夏バテの予防と対策

★睡眠の質を向上させるためのポイントを理解しましょう

- ・就寝 30 分～1 時間前からスマートフォンは控えましょう。
- ・就寝前の照明は、できるだけ暗くし、黄色やオレンジ色などの暖色系にしましょう。
- ・寝具・寝巻は通気性の良いものを選びましょう。
- ・睡眠アイテム（アロマ・入浴剤・夏用アイマスク・心を落ち着かせる音楽）を活用しましょう。



★疲労回復や夏バテを予防する食品を積極的に摂りましょう

<ビタミンB1>

筋肉や心臓、脳のエネルギー源となる糖質代謝を促進。疲労予防・回復に効果的。



豚肉の赤身 枝豆(豆類) ナッツ類

<ビタミンB6・ビタミンB12>

神経の働きに関与し、ストレスをケアして心を落ち着かせたり、肩こりなどを緩和させます。

《ビタミンB6を多く含む食品》



レバー 魚の赤身 ナッツ類

《ビタミンB12を多く含む食品》



貝類 サバ(魚) 海苔

<ビタミンC>

ストレスへの対処のために分泌される「抗ストレスホルモン」を作るのに使われます。



キウイ オレンジ

<クエン酸>

体内の疲労物質を促進し、ミネラルの吸収や新陳代謝を高めます。



レモン 梅干し

<タンパク質・発酵食品>

タンパク質は、筋肉や神経伝達物質、ホルモンなどの原料になり、発酵食品は腸内環境を整えて自律神経が整うのを助けます。

《タンパク質》



ささみ 卵

《発酵食品》



チーズ キムチ

●冷房病（クーラー病）について

冷房の効いた空間に長時間居続けると、自律神経のバランスが崩れます。そのため、体温調節機能が上手く働かなくなり、汗をかくことができなくなります。汗をかかなくなると、体内に疲労物質が蓄積され、以下の症状を引き起こします。

- ☐体のだるさ ☐寒気、微熱 ☐胃痛・腹痛 ☐身体のおくみ
- ☐頭痛、のどの痛み ☐生理痛の悪化 ☐食欲不振、胃腸の不調（便秘・下痢）など

●冷房病の予防と対策

★エアコンを適切に使用しましょう

温度：外気温度より－3～4℃
風向き：上向き（直接冷風が当たらないようにする）
モード：除湿モードを活用する
Point!：室内外の気温差をできるだけ小さくする



★羽織れるものを活用し、身体を直接冷やさないようにしましょう

体温が1℃下がると、免疫力が30%低下すると言われています。3つの首（首・手首・足首）を意識して温めることで全身の血液が温まり、効率よく体温を維持できます。薄手のカーディガンやストール、ひざ掛けや靴下などを用意しておきましょう。



★シャワーではなくお風呂に入りましょう

温度：38℃程度のぬるめの湯、10～15分程度（熱中症予防）
時間：就寝前2時間前に入浴（睡眠促進効果あり）
入浴前後：コップ1杯程度の水分補給を忘れないでください

