



平成 15 年 10 月号

新タイプの夏バテ 冷房で自律神経失調症

夏にめっぽう弱い人がいます。猛暑の到来と共に、大汗をかく、食欲がなくなる、よく眠れない、疲労がたまる、氣力を失う、といった悩みを持つ人たちです。

汗がしたたり落ちるので、冷たい物をがぶ飲みしがちです。すると、胃腸が弱り、食がどんどん細くなり、「夏痩せ」という言葉もあるほどです。寝苦しくて熟睡できないので、翌日の昼間は体がだるく、仕事にも熱が入りません。

こういう症状を、日本人は昔から「夏バテ」と呼んできました。医学的な病名ではありませんが、原因は、はっきりしています。気温は熱帯並みに高いのに、湿度もまた高く、からっと乾いていないので、体の方が付いていけないからです。「暑気あたり」とも言われました。

ところが最近、様相が大きく変わってきました。暑さの薄らいでいく秋口になると、逆に食欲不振、倦怠感などの夏バテ症状に見舞われる人が増えてきているのです。原因は、エアコンの普及です。

職場でのエアコンは当然の観がありますが、マンション住まいの人たちが激増して、熱帯夜でも家庭で快適に眠れるような環境がそろってきました。しかし、外の気温は相変わらず高いままです。冷房に慣れてしまった体には、通勤の行き帰りだけでも、その温度差は大変な負担になってしまうのです。

人間の体は本来、暑いと汗が出る仕組みになっています。その調整をするのが自律神経ですが、室外と室内の温度が違い過ぎたりすると、自律神経もバランスを崩してしまいます。その限界は大人だと十度、子供は五度とされています。

しかし、自律神経失調症は、短期間だと症状は現れません。毎日の負担が積もり積もって、秋の初めに出てくるケースが多いのです。そこで「夏バテ」と区別して、「秋バテ」という言葉の方がふさわしいのではないかと、という意見があります。

別の見方もあります。昔ながらの気候によるものを「旧・夏バテ」、新しい冷房によるものを「新・夏バテ」と、二つのタイプに分けようという動きです。いずれにせよ、エアコンが日本の四季のたたずまいを変えつつあることは確かです。

「冷房病」という言葉も、広く使われるようになりました。家庭でのエアコンと違って、大企業の職場では温度調節が簡単にはできないので、冷房の効き過ぎから、生理不順や腰痛などの症状を訴えるOLが増え続けているのです。

冷房で冷えたかなと思ったときは、応急処置として、ドライヤーで背、お腹を温めてみて下さい。

風呂はシャワーでなく、ぬるま湯にゆっくりつかって下さい。

食欲がなくなった時は、思い切って一食抜いて、酵素のプチ断食をして下さい。内臓の疲れが早くとれて楽になります。

冷たい物を飲みすぎた方は、酵輝仙を飲んでお腹を温めて下さい。

寒さに強い体をつくりましょう。