

# 『夏の冷え』

冷えすぎ注意!夏の冷房トラブル対策

1. 夏の冷えと体調不良
2. 冷房による不調を防ぐ習慣
3. 体を冷やさない食事
4. 自律神経を整える温活習慣



真夏の暑さをしのぐために欠かせないエアコン。しかし、長時間冷房の効いた部屋で過ごすことで、体が必要以上に冷えてしまい、「肩こり」「足のむくみ」「胃腸の不調」など、思わぬ体調トラブルを引き起こすことがあります。

さらに、屋外との寒暖差が7℃以上あると、自律神経が乱れやすくなり、だるさや不眠、食欲不振など慢性的な不調につながることも。冷房は快適さを与えてくれる反面、体にとってはストレスにもなり得ます。今回は、夏に起こりやすい“冷えすぎトラブル”の原因と予防法、毎日の生活で取り入れられる冷え対策をご紹介します。

## 夏でも「冷えすぎ」に要注意!

冷房の効いた空間で長時間過ごす、体がだるくなったり、肩こりや足のむくみが悪化することはありませんか?



夏の冷えトラブルは、気づかないうちに体の不調を引き起こします。

冷えは冬のものと思われがちですが、実は夏こそ「室内冷え」「内臓冷え」「下半身冷え」が起こりやすい季節です。

外は猛暑でも、室内はエアコンで25℃以下に設定されていることもあり、その寒暖差は自律神経に大きな負担をかけます。

さらに、薄着や冷たい飲み物・食べ物の摂取が続くと、体の深部から冷えてしまい、腹痛・食欲低下・生理不順・不眠・倦怠感など、さまざまな不調を引き起こす原因となります。

「冷房にあたっている時間」や「体が冷えている感覚」を意識するだけでも、夏の体調管理は大きく変わります。



## 冷房が体に与える影響とは?

詳細は裏面に

暑さ対策に欠かせないエアコンですが、実は体にさまざまな悪影響を及ぼすこともあります。特に長時間の冷房環境では、私たちの体は“冷えすぎ”による不調を起こしやすくなります。

### ○自律神経の乱れ

エアコンによる寒暖差や人工的な風により、体温調整をつかさどる自律神経が乱れやすくなります。



→ 頭痛・めまい・不眠・胃腸不調・疲労感・イライラの原因にも。

### ○血流の低下



冷気によって血管が収縮し、筋肉が硬直すると血行が悪化。肩こり・腰痛・手足の冷えやしびれなどが起こりやすくなります。老廃物の排出が滞ると、むくみや慢性疲労の一因にもなります。

### ○代謝の低下・むくみ

冷えた環境では内臓の働きも鈍くなり、消化不良・便秘・足のむくみが目立つこともあります。代謝が落ちることで、夏でも太りやすくなるケースもあるため注意が必要です。



初回限定

お試し施術  
あります!

お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家  
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL:072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

