



令和2年(2020年)8月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぎ五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～冷房病対策で体調管理をしましょう～

みんなのひろば

*オプション検査

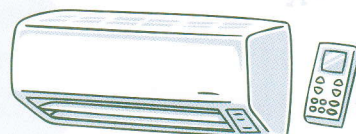
～ LOX-index【ロックス・インデックス】

(脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク検査)～

*素材のちから～えび～

冷房病対策で体調管理をしましょう

夏の暑い時期に冷房は欠かせない存在ですが、使い方によっては冷え性や風邪に似た症状、全身のだるさ、疲れを引き起こす原因となります。そこで今回は、この時期に気を付けたい「冷房病」についてご紹介します。



冷房病とは

人間の体は、自律神経の働きによって、環境や季節に適應できるように体温調節をしています。暑い時は、副交感神経が働き血管を拡張させ、体内の熱を外へ逃がします。反対に寒い時は、交感神経が血管を収縮させ、熱を外へ逃がさないようにします。ところが、冷房により室温が低くなった部屋にいと、体温を下げないよう血管が収縮した状態が続き、血流が悪くなり、体に不調が現れます。また、室内外の温度差がある場所を何度も行き来すると、自律神経が混乱し、体温調節がうまくできず正常に働かなくなってしまう。これらのように、冷房が原因で引き起こす症状のことを「冷房病」と言います。

注)冷房病は俗称であり、医学的には自律神経失調症の1つです。

主な症状

だるさ・疲労感・体の冷え・食欲不振・下痢・便秘・手足のむくみ・肌荒れ・肩こり・腰痛・頭痛・めまい・イライラ感・生理痛・生理不順
他にも症状は様々です。

予防・対策方法

・エアコンとの付き合い方

設定温度は25～28℃(外気温からマイナス3～4℃)程度で、「寒い」と感じないくらいが良いでしょう。自分で温度調節ができない場合は、カーディガンやひざ掛けなどで体温調節を行いましょう。特に内臓の多い腹部を温めると体温も上昇しやすいため、腹巻きを使うのもおすすめです。

・運動や入浴で血流の改善

仕事の合間に一度席を立ち、軽い運動(屈伸をする・少し歩く・踵を上下させるなど)を行い、血流を良くしましょう。また、38～40℃程度のお湯にゆっくり浸かると全身の血流が良くなり、自律神経のバランスも整えられリラックスすることができます。

・温かいものを取り入れる

体を温める食べ物(生姜・ねぎ・かぼちゃ・チーズなど)を積極的に摂取し、体の芯から冷やさないことが大切です。食欲がない場合でも無理をしない程度に食事を摂るようにしましょう。



冷房病や冷えから現れる症状は、エアコンの使い方も含めて、服装や食事、運動など毎日の生活習慣との関わりがあります。まずはできることから始め、自身で体調管理を行うようにしましょう！



オプション検査

～ LOX-index【ロックス・インデックス】(脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク検査) ～

脳梗塞・心筋梗塞は、前兆がなく発症し命を落とすことも少なくない疾患です。厚生労働省の平成29年度「人口動態統計(確定数)の概況」によると、日本人の主要な死亡原因である脳血管疾患・心疾患の合計数は死因1位の悪性新生物(がん)と同水準にあります。心疾患は突然死の死因として最も多く、脳梗塞などを含む脳血管疾患は後遺症も重く、寝たきりの原因の約4割を占めるとされています。

動脈硬化のメカニズム

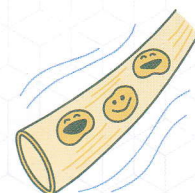
脳梗塞や心筋梗塞は、動脈硬化が主な原因で引き起こされます。

動脈硬化は、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)などの脂質が血管の内側に取り込まれることで進行していきます。血管の内側に脂質が溜まっていくと、プラークと呼ばれる血管のこぶが形成され、血管が狭くなり血流が悪くなってしまいます。また、プラークが破れると血栓という血の塊ができ、血管をふさいでしまいます。これが、脳の血管で起こると「脳梗塞」、心臓の血管で起こると「心筋梗塞」となります。

LOX-index(ロックス・インデックス)とは?

「LOX-index」は、脳梗塞・心筋梗塞発症リスクを評価する指標です。

動脈硬化の初期段階は、LAB(超悪玉コレステロール)とLABの担い手である LOX-1が結合することにより起こると考えられています。LOX-index 検査ではLABとLOX-1を測定・解析し、動脈硬化の初期段階を捉え、脳梗塞・心筋梗塞の発症リスク(高リスク・中高リスク・中リスク・低リスク)を評価します。採血のみの簡単な検査です。



素材のちから



えびのちから



日本は、えびの大量消費国です。えびの特徴として、高たんぱく、低脂肪、低エネルギーであり、カルシウムやビタミンEが豊富で、健康に優れた栄養効果がたくさんあります。今回は、そんなえびに秘められたさらなる効果についてご紹介します。

① タウリン

胆汁酸の分泌を促す作用があります。胆汁酸は、コレステロールを分解して排泄させるとともに、コレステロールが血液中に吸収されるのを防ぎます。

② キチン

腸の働きを活発にし、コレステロールの排出を早めます。キチンは動物性の食物繊維で、えびやかに甲羅に含まれています。食物繊維がもつ作用以外にも、免疫力を強化する、がん予防、肝機能の強化など、さまざまな効果があることがわかっています。

③ アスタキサンチン

カロテノイド系の赤い色素で、強い抗酸化作用があります。この色素は、活性酸素を抑制し、LDLコレステロールが血管に付着することを防いだり、すでに付着したものを取り除いたりします。また、目の網膜にも作用し、視力低下を防ぐ作用があります。

えびの選び方のポイント

- ・透明感のあるもの・殻にめめりが多いもの
- ・むきえびは形や大きさがそろっていて太っているもの

(参考：食べ物栄養事典)