

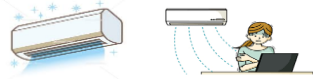


エイシン通信

No.230 令和7年 8月号

工事実績 21,291件 / 令和7年8月1日現在

冷房病対策



冷房病とは

私たちの体は、自律神経の働きによって体温調節をしています。暑い時には、血管を拡張して体の熱を外に逃がします。反対に、寒い時には、血管を収縮させて熱が外に逃げないようにしています。しかし、冷房により室温が下がった室内に長くいたり、外気温との温度差がありすぎると体温調節が上手にできずに自律神経が正常に働かなくなり、様々な不調が起こります。

冷房病の症状は？

手・足・腰など体がだるい、疲れる、冷えるだけではなく、食欲不振や下痢などの胃腸に起こる症状が見られます。また自律神経は、免疫やホルモンとも深い関係があるため、女性の場合は生理不順や生理痛などの原因になることもあります。

冷房病を予防しよう

冷房病にならないためには、自律神経になるべく負担をかけないようにすることが必要です。いくつか対策をご紹介します。ご自分にあったものからはじめて、冷房を上手に使用し、健康に夏をお過ごしください。

冷房の温度を上げる

室温が25℃以下の場所に長く滞在したり、外気温との温度差が5℃以上あったりすると、冷房病になりやすいとされています。冷房の温度は28度を目安に設定することをお勧めします。しかし、職場や公共機関では、自分で温度を調整する事ができない事も多いと思います。そんな時は、カーディガンを羽織ったり、ひざ掛けを使用したりして体に直接冷房の風が当たらないような工夫をしましょう。

入浴で体を温める

夏は、さっとシャワーで済ませてしまいがちですが、38℃～40℃程度のぬるめのお湯で、ゆっくり湯船につかって体を温めることで自律神経のバランスが整えられ、体温調節機能が改善されます。

適度な運動を毎日続ける

冷えにくい体を作るために、軽い運動を毎日続けると良いです。ウォーキングやお風呂あがりのストレッチなど、1日10分程度の運動を続けることによって血行が良くなり、体温調節機能を整える事ができます。

温かいものを積極的に取り入れる

夏の暑い日は、アイスや冷えたジュースなどが欲しくなりますが、こういったものを取りすぎると、体は冷えてしまいます。なるべく温かいものを摂取することを心がけてください。特に、生姜の入った飲み物など、体を温める働きのあるものがおすすめです。

～8がつのレシピ～



作り方

揚げ焼きゴーヤ唐揚げ

材料 4人分

ゴーヤ 1本 (A)塩 小さじ 1/2 砂糖 小さじ2
下味 しょうゆ 大さじ2 酒 大さじ2 ごま油 大さじ1
すりおろしニンニク 小さじ1 すりおろし生姜 小さじ1
衣 片栗粉 大さじ4 黒いりごま 大さじ1
揚げ油 適量 添え物 レモン(スライス)

- 1 ゴーヤのヘタを切り落として縦半分に切ります。ワタをスプーンで取り除き、5mm幅に切ります。
- 2 ボウルに1、(A)を入れて揉みこみ、水分が出てきたら絞って水気を切ります。
- 3 ジップ付き保存袋に2、下味の材料を入れて揉み、冷蔵庫で15分置きます。
- 4 別のボウルに衣の材料を入れて混ぜ、汁気を切った3を入れてまぶします。
- 5 フライパンの底から1cmほどの揚げ油を注ぎ、170℃に熱し、4を入れます。3分ほど揚げ焼きにして、衣が色づいたら油を切ります。
- 6 お皿に盛り付け、レモンを添えて完成です。

プチ情報♪

ペットボトルのお茶を冷たく維持

暑い日が続きますね。
そこで持参したペットボトルのお茶が外出時、いつまでも冷えたままの方法をご紹介します。
空になったペットボトルにお茶を半分入れて、冷蔵庫の冷凍室に横にして凍らせます。
外出するときは、その中へお茶を足して携帯すると、ペットボトルの中の凍ったお茶がゆっくり解けるので一日中、冷たいお茶が飲めますよ。



四国88箇所御朱印の旅

86番札所

補陀落山 観音院 長尾寺

(ふだらくさん かんおんいん ながおじ)

所在地: 香川県さぬき市長尾西653
電話番号: 0879-52-2041



不動産情報

賃貸アパート

場所: 香川県三豊市三野町
間取: 3DK
賃料: 42,000円
敷金: 2ヶ月

おすすめポイント!!
・駐車場2台無料
・エアコン2台付



eishin

(株) エイシン

住所: 香川県三豊市三野町下高瀬1015-1

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
37周年

エイシン

検索