

コラム

熱中症とあわせて気をつけたい「クーラー病」

年々暑さが厳しくなり、40°Cを越える地域が出てくることも珍しくなくなりました。毎年夏には「熱中症に気をつけましょう」と注意喚起がされますが、熱中症と合わせて気をつけてほしいのがクーラー病(冷房病)です。

室内にいても熱中症になることから、昔よりもエアコンを使用する頻度が高くなったことでしょう。しかしエアコンのつけっぱなしや、暑い外との行き来で「なんだか身体がだるいな」と感じたことはありませんか？涼しい室内と暑い室外を行き来することで、急激な気温差による自律神経の乱れが生じます。この状態をクーラー病(冷房病)と言います。

人体は暑さを感じると毛細血管を広げて放熱します。汗をかいて熱を外に逃すことで体温調節をしているのですが、エアコンの効いた部屋にいながらも放熱されるので体温が下がりすぎてしまいます。また室内の温度が低く屋外との温度差が大きいと、自律神経が乱れて体温調整が上手くできなくなります。そうして手足の冷えや倦怠感、肩こりや腰痛、頭痛などの症状が起こります。自律神経は内臓の働き、血圧のコントロールも担っているため、症状が進行すると食欲不振や胃腸障害、不眠なども引き起こしてしまいます。

外気温との差があればあるほど自律神経が乱れやすくなるため、外気温の3~4°Cを目安に温度設定をすると良いと言われています。最近は40°C近く

まで暑くなることもあるため、標準的な至適温度である25~28°Cを目安に設定をすると良いでしょう。また冷風が肌に直接あたると体温が急激に奪われるため注意が必要です。設定温度の調整だけでなく風向きを考えることも忘れないようにしましょう。

特に女性や高齢者は筋肉量が少なくより体温を奪われやすいため、体温の変化には十分に注意しましょう。職場など設定温度や風向きを変えられないような場所では、薄手のカーディガンなどを一枚羽織って調整できるよう準備しておくことで安心です。

自分では気づかないうちに、身体が冷えてしまっていることもあります。

夏場は冷たい食べ物や飲み物を選びがちですが、食事や入浴で適度に身体を温めることもクーラー病を予防することに繋がります。

夏場に気分がすぐれないと、夏バテや熱中症を考える方が多いと思いますが、このクーラー病も注意が必要です。体温の下げ過ぎにも十分注意して夏をお過ごしください。

このエリアのパートナー

お気軽にご連絡ください！

2024年 7・8月号 No.11

2024年6月14日発行 編集・発行/株式会社クラブス 〒105-0004 東京都港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル1号館6階

くらしのパートナーってどんなサービス？

くらしのパートナー活動報告・新店舗のお知らせ

コラム | 熱中症とあわせて気をつけたい「クーラー病」

くらしのパートナーってどんなサービス？



くらしのパートナーは地域に住むシニアの方の日々の暮らしのお困りごとを解決します。例えば、足が悪くひとりでの外出が難しければ、買い物代行や通院同行をご提案。担当パートナーだけでは解決できない内容は、適切な専門業者や士業、サービスと連携して解決。ご家族が心配されて定期的な安否確認が必要であれば、月2回の訪問見守りを実施。どんなお困りごとでも解決できるよう、臨機応変に対応いたします。「くらしのパートナーに相談すれば、なんでも解決してくれる！」と言ってもらえる存在を目指し活動しています。

※シニア以外の方もご利用いただけます。

ライフサポート ご依頼一例

- ★買い物代行/同行
- ★通院同行、処方箋受取
- ・室内清掃
- ★草むしり、庭掃除
- ・ゴミ出し
- ・家具組み立て
- ・スマホ操作レクチャー
- ★お墓のお手入れ
- ・衣替え(寝具含む)
- ・家具家電購入/設置
- ・スマホ、家電の初期設定
- ★エアコンの簡易清掃
- ・プレゼントの買い物代行

プロサポート ご依頼一例

- ・害虫駆除
- ・光熱費見直し
- ・バリアフリーリフォーム
- ・見守り機器
- ・配食、ミールキット
- ★老人ホーム紹介
- ・行政書類作成
- ・相続税対策相談
- ★身元保証
- ・引越し
- ・生前整理、遺品整理
- ・お墓、お仏壇の購入

※紹介料、手配料はいただきません。

見守りサービス内容 月額6,980円

- ・月2回×30分の訪問(健康チェック、簡易サポート)
- ・ご家族への報告メール
- ・ライフサポート10%OFF
- ・24時間オンライン介護相談

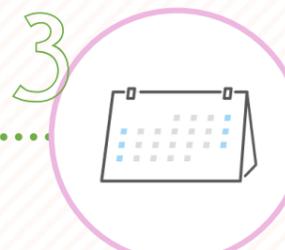
サービスご利用の流れ



1 ご利用者様、ケアマネジャー様、各窓口担当者様よりエリアのパートナーへご連絡ください。



2 ご依頼の内容を伺いお見積もりをいたします。



3 見積もり内容にご納得いただけましたら、実施する日程をご予約いただきます。



4 ご予約日時にパートナーがご自宅へ伺い、依頼内容を実施いたします。



5 業務終了後、現金払いか銀行振込でお支払いいただきます。次回予約も可能です。

活動報告



お庭の雑草に関してご相談がありました。前回までは、草刈りの業者さんをお願いしていたのですが、すぐに生えてしまうとお困りでしたので、出来る限り根から雑草を取り除きました。お庭がすごく綺麗になりましたと、とても感謝をされました。

●神奈川県 くらしのパートナー川崎市麻生区店



家の中にあるダンボールの整理、排出のご依頼と同時にお庭の草刈りのご提案、ご依頼をいただきました。「見通しが良くなり、スッキリしました!」と、大変喜んで頂きました。ゴミ袋等の準備をして頂いたので作業もスムーズに実施出来ました。

●千葉県 くらしのパートナー船橋東店



坂の中腹に住んでおられる方で、1か月に数回ゴミ出しのサポートをしており、いつも大変喜んでいただいております。シニアの方は、ゴミ収集場所に持って行くだけでも辛い方もいらっしゃるの、出来るだけのサポートをしたいと思っております。

●広島県 ●くらしのパートナー呉店

NEW OPENのお知らせ

- 埼玉県 くらしのパートナー久喜店
- 千葉県 くらしのパートナー野田店
- 東京都 くらしのパートナー練馬西店
- 東京都 くらしのパートナー大田区馬込店
- 東京都 くらしのパートナー大田区蒲田店
- 神奈川県 くらしのパートナー海老名店
- 新潟県 くらしのパートナー燕三条店
- 静岡県 くらしのパートナー浜松東店
- 愛知県 くらしのパートナー豊田店
- 大阪府 くらしのパートナー淀川店
- 徳島県 くらしのパートナー鳴門・板野店
- 福岡県 くらしのパートナー小倉北店
- 沖縄県 くらしのパートナー那覇識名店
- 沖縄県 くらしのパートナー宜野湾店