まさかより もしもで行う危険予知 未然に防ごう 事故 災害
日本ステージ安全衛生向上委員会
2017.9月号 No.186
SAFETY News

エアコンによる冷えに要注意

９月に入ると、体には夏の疲れが溜まっている上に昼夜の気温変化も激しくなり、「冷え」による体調不良に繋がることがあります。エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き体温を体から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化し、これが冷え性の原因となります。他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

▼冷えによる体調不良がないかチェックしよう！下記のような症状があれば要注意です。

①身体がだるい、やる気が起こらない。　②なかなか寝付けない、眠りが浅い。
③手足やお腹、腰の周りが冷たい。　④食欲がない。　⑤消化不良を起こしている。

▼冷えから身体を守るためには、身体を温め血行を改善することが大切です。次のポイントを参考に健康維持に努めましょう。

食事

・栄養のバランスのとれた食事をとりましょう。
・体を内側から温める食材をとりましょう。
　ニンジン、カボチャ、ダイコン等の根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモ等の芋類、シソ、ショウガ、ニンニク等の薬味野菜がオススメ。
・疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。（牛肉や豚肉に多く含まれてます）

生活習慣

・首、手、足をしっかり保温
・いつまでも夏用の寝具、パジャマは使わない。
・エアコンの使用は暑い日のみとし、設定温度も高めに。（外気との温度差は５度以内）
・ウォーキングやストレッチなどの軽い運動をする。
・38～40 度のぬるめのお湯で半身浴をし、体の芯から温める。
・十分な睡眠をとる。

長引く咳に注意！咳喘息（せきぜんそく）

風邪は治ったはずなのに咳が治らない、といった状態が数週間続いたら咳喘息かもしれません。咳喘息は慢性的に咳が続く気管支の病気です。一般的な喘息と同様、気道が狭くなり色々な刺激に対して過敏になり炎症や咳の発作が起こります。風邪に併発して患うことが多く、風邪をひいた後に 2～3 週間以上咳が続くことがあれば咳喘息の可能性があります。室内外の温度差や、受動喫煙、運動、飲酒、ストレスなどのほかハウスダストが発作の要因と言われており患者は年々増加しています。アレルギーのある人に多いとされ、それはアレルギー反応により気道が炎症を起こしてしまうためです。また、女性に多いという傾向もあります。咳喘息は、喘息の前段階とも言われており、咳喘息を放置すると、本格的な喘息に移行してしまうことがあるので、そうなる前に正しい治療をし、健康管理を続けることが大切です。

予防と対策

①風邪やインフルエンザに注意

風邪やインフルエンザにかかると気道の粘膜が炎症を起こし、その結果、咳喘息が起こりやすくなります。外出時はマスクを着用し、手洗いとうがいを徹底しましょう。

②喫煙、副流煙に気をつける

たばこの煙は気管支を刺激し、咳の回数を増やします。特にたばこの副流煙は、咳喘息を悪化させる原因になります。本人の喫煙はもちろん、周囲の喫煙者にも禁煙や分煙を徹底してもらいましょう。

③飲酒を控える

アルコールは原則控えましょう。お酒を飲むと、体の中にアセトアルデヒドという物質ができます。この物質は気管を収縮させて咳を起こしやすくします。飲み過ぎには注意が必要です。

④アレルギーを起こさない環境をつくる

咳喘息の患者にとって、アレルギーを引き起こす原因となるハウスダスト、カビ、ペットの毛、花粉などのアレルゲンの排除は不可欠です。室内をこまめに掃除しましょう。

⑤気温の変化に気をつける

急激な気温の変化は、咳喘息の発作を招きます。特に春や秋は気温の変化に注意し、温度調節を心掛けましょう。エアコンの設定温度も、外気との温度差を大きくしすぎないよう気をつけましょう。

⑥ストレスを溜め込まない

ストレスも、気道を過敏にさせる要因となります。ストレスの原因となる過労を避け、睡眠や栄養を十分にとることが大切です。適度な運動をし抵抗力をつけることも予防に繋がります。

⑦食生活に注意する

バランスの良い食生活を心掛けましょう。食物アレルギーのある人はアレルギーの原因となる食品を避けましょう。

編集広報担当　大阪技術部：木村/西野　デザイン課：神行　製作部：北嶋