

衛生委員会報告

衛生委員会 ～冷房、暖房使用の際の注意点～

資料作成 草野

今回は冷房、暖房使用の際の注意点について簡単にご説明したいと思います。近年、様々な異常気象によって冷暖房機器を使う機会も増えてきています。冷房、暖房使用の際に気を付けなくてはいけないことについて簡単にお話しします。

●冷房や暖房機器は色々ありますが、それぞれ使用する上で注意しなくてはいけない点があります。

★それぞれの機器の悪影響冷房・暖房機器で代表的なものの悪影響は下記の通りです。

●冷房機器

○エアコン&扇風機

- ・空気の乾燥による肌、口腔内、頭皮、目の乾燥。
- ・冷風が当たることによる体温低下によって起こる血行不良。
- ・屋外と屋内の気温差によって起こる自律神経失調症。

（体が冷える、頭痛がする、肩や首のコリ、体がだるくなる、手足のむくみ、不眠、胃腸の働きが低下する、吐き気・嘔吐、食欲不振、下痢、生理不順、免疫力の低下）

- ・冷風に当たり過ぎることにより起こる自律神経失調症。
- ・エアコンの汚れによって起こるアレルギー症状や嗅覚の感度の低下。

●暖房機器

○エアコン

- ・空気の乾燥による肌、口腔内、頭皮、目の乾燥。
- ・エアコンの汚れによって起こるアレルギー症状や嗅覚の感度の低下。

○石油ファンヒーター・石油ストーブ

- ・定期的な換気の不足により起こる一酸化炭素中毒。
- ・不完全燃焼によって起こる一酸化炭素中毒。
- ・灯油を使用するため、火災の危険性。

○ガスファンヒーター

- ・定期的な換気の不足により起こる一酸化炭素中毒。

○ホットカーペット

- ・長時間の接触による脱水症状や低温火傷。

●前にあげた悪影響を受けないようにするためには、次のような点に注意が必要です。

○冷房

・エアコンなどを使用する時は、外気温と室温の温度差がなるべく5℃以内になるように設定しておけば、自律神経のバランスを乱さずに済みやすいです。また、室内が乾燥しやすいので、室温だけでなく湿度にも注意し、必要があれば加湿をするようにしましょう。

・冷気を直接カラダに浴びないよう、カーディガンやストールなどで肌を守りましょう。

手足を大きく露出した服装は、体の冷えを招きますので、冷房の効いた屋内では出来るだけ避けるようにしましょう。屋内と屋外で、上着などを上手く利用して切り替えが出来るようにしましょう。また、エアコンなどの冷気は下に溜まりやすいため、床に小さなマットなどを敷くだけで、足元からの冷えを緩和することが出来ます。

・冷たい食べ物や飲み物はカラダを中から冷やしてしまいます。冷たいものはなるべく控え、温かい食事や飲み物で身体の中からも冷房対策しましょう。

・入浴もシャワーだけで済ませないで、しっかり浴槽につかりカラダを温めましょう。

身体の冷えによる自律神経の乱れを改善するためには、38～39度くらいのぬるめのお湯にゆっくりとつかることで身体を温め、自律神経を安定させることができます。

・夜に寝る時も冷房の設定温度は高めにし、冷気を直接浴びないようにしましょう。

・普段から適度な運動を心掛け、規則正しい生活を送ることで気温差による体調不良を招きずらくなります。

・エアコンにはカビが発生しないように、フィルターなど自分で掃除できる部分はマメに掃除し、年に2度程度は業者にクリーニングをしてもらうようにしましょう。

○暖房

・冬は空気も乾燥しますが、エアコンや電気式の暖房機器は更に乾燥を促進します加湿器などを上手く使って湿度の低下を防ぎましょう。

・夏と同じく冬でも定期的にエアコンの掃除をし、カビの発生を防ぎましょう。

・燃烧系の暖房機器を使用する場合は、1時間に1回以上は窓をしっかりと開けて換気を行うようにしましょう。

・灯油を扱う際には、暖房機器をしっかりと消火してからにしましょう。

・燃烧系の暖房機器は点けたまま就寝してはいけません。火災や一酸化炭素中毒の原因になります。

・ホットカーペットや電気毛布などは、長時間の接触で脱水症状や低温火傷をおこす可能性があるため、注意して利用するようにしましょう。

★最後に

●近年、異常気象が多くなり、夏冬の寒暖も極端になってきています。冷暖房の注意点を考慮して、上手く冷暖房機器を使いこなすことで、上手な体調管理を心掛けるようにしてみてください。