



NO. 027

# FAS通信

平成17年7月号  
株式会社福地建装

上磯町中野通321番地  
TEL 0138-73-5558

## 男女の人間関係、冷房で改善！？

いよいよ夏真っ盛り、本格的なエアコンによる冷房の季節がやってまいりました。今回は、そんな冷房についてお知らせいたします。

一般的によく言われることですが、なぜか夏になると夫婦喧嘩が絶えないと、耳にすることがあります。これは夫婦に限らず仕事場、特にオフィス内の男女間の人間関係にも現れます。なぜでしょう？.....そう、冷房です。

女性と男性では希望する温度が大きく異なります。帰社時・帰宅時、外から入ってくるのは男性が多い為、どうしても涼しさを求める傾向になりやすいのですが、実はその他にも大きな理由があります。

その理由とは、根本的に男性と女性との体感の差が大きく違う事に関係します。古来、男は狩猟に出かけ獲物を獲ることを常とし、体を動かすことを必要とされていました。また女性は出産等があるため、家庭を預かることが主体の生活となっていました。これは動物の世界でも同じで、オスは常に優秀な種族を残すことが本能の中にあるため、他のオスと戦い勝利した者のみ、メスを得ることが出来る動物もいます。その結果として、男性(オス)は女性(メス)より、多くの筋肉が発達し、さらに新陳代謝などの機能までも大きく異なってきます。つまり筋肉の量が多い男性のほうが、代謝が多くなされ、それにより血流や体温が異なってくるのです。一般的に男性より女性に末端冷え性が多いのも、こういった事が理由であると言われていました。

このような関係から、女性はどうしても極端な冷房を嫌う傾向にあります。そして、男女間で喧嘩になってしまうこともあるわけですね。

また人間は、本来持っている機能の中で、自動的に体温を調節することが出来ます。特に暑い時には、発汗により体温を調節します。皮膚表面に約230万個ある汗腺のうち、実際に汗を出すのは能動汗腺。この能動汗腺は、夏になるとその能力が上がり、暑さに適応できるようになりますが、冷房を使いすぎるとその能力が上がらず、暑さに対する耐性が低下するのではないかと心配されています。実際に生まれてから2歳までの間に冷房を多用した子供は、能動汗腺の数自体が増えないことが事例として存在します。快適に、また効率よく汗をかくには、皮膚温度を下げすぎない(約32程度に保つ)ことと、ある程度の汗の蒸発を促す温度や湿度を保つことが大です。

## 健康のため・地球環境のために

冷房によって体の温度が急激に下がり毛細血管の収縮を引き起こし、全身的な血行不良を引き起こす『冷房病』という病気が近年増えています。この症状は、全ての人に同じように現れるものではなく、圧倒的に女性に多い病気の一つです。その原因の多くがエアコン等で冷やしすぎた空間にいます。夏は暑さに対応し、体内の発熱を抑制して熱を逃がしやすい体質に変化しています。それにもかかわらず、あまりに涼しい空間に居続けると、体温調整や発汗作用に指令を出す自律神経が正常に機能しなくなり、肩こりや手足のしびれ、頭痛、微熱が続くという症状が出て体調を崩す原因となります。

夏は暑いものです。エアコンを使用してはいけないと言う事ではなく、27前後を目安とし、屋内外温度差を5程度までに抑えるなどで十分なはず。現代社会ではこのような健康問題だけではなく、地球環境の問題も一緒に考えなくてはなりません。この記事を読んでいただいた方々が、ちょっとエアコンの温度を27~28程度に抑えるだけで大量のCO2が削減でき、環境に大きく寄与いたします。

健康と環境を考える生活、ちょっと試してみませんか？

**望ましい室温の目安** 夏の冷房時...25~28 /冬の暖房時...17~22

## 夏の知恵袋

### ~蚊に刺されにくい体質を作るドクダミ茶~

ブーンという音もしないのに蚊に刺されちゃった、なんてことあるよね。そして、ポリポリ掻いてるうちに赤いところがどんどん大きくなって始末に負えないよね。蚊に刺されやすい人と刺されにくい人ってのがあるんだけど、ドクダミ茶を愛飲していると蚊に刺されにくい体質になるそうだよ。

蚊は、体温の高い人や血液が酸性の人が好きらしくて、お肉ばかり食べてる人や甘いものが大好きな人は蚊に刺されやすいんだよ。そういう人は、刺されたところも化膿しやすいから頭が痛いねえ。

ドクダミはね、十薬と呼ばれるくらい薬効の優れた植物なんだよ。お茶にして飲むと体内をアルカリ性に改善してくれるから、蚊に刺されにくい体質になるってわけ。野菜や海藻をたっぷり食べたり、酢の物を食べるのも体をアルカリ性にする効果があるからね。

