

環境省推奨
28°C

過度なエアコンの利用を控え 室温28°Cで人も地球も健康に

涼やかな真夏のワークスタイル「クールビズ」を提案します。

COOLBIZ

【クールビズとは】オフィスや家庭での冷房時に室温28°Cでも快適に過ごすことができる工夫が「クールビズ」です。2016年のクールビズ期間は5/1から9/30です。今シーズンも適正な室温管理と、各自のTPOに応じた軽装など無理のない工夫を呼び掛けます。

真夏の仕事を支えるカギは「室温管理」

本来、人間の身体にとっていちばん望ましいのは「変わらない環境にいること」なのです。ですから、真夏の屋外とオフィスの温度差が大きいと、体はびっくりして自律神経やホルモンバランスを崩しやすくなります。代謝が落ち、食べものの栄養を十分に消化吸収できず夏バテを起こす可能性があります。免疫力も弱まるので、夏風邪なども引きやすくなるのです。つまり、健康のためには、体を「冷やしすぎない」ことが大事なのです。

オフィスの冷え過ぎを防いで健康に

クールビズで環境省が推奨する室内温度は28°C。でも「まだ暑い」と感じるなら、扇風機などを効果的に使ってみましょう。肌で風を感じることで体感温度がグッと下がります。ビジネスには身だしなみが大切ですが、室温28°Cなら美容面にもメリットが。冷えすぎによる血行不良が改善されて、顔色は良くなりますし、実は抜け毛予防にも効果的なのです。クールビズは、夏バテ・夏風邪を防いで健康を促進するだけではなく、仕事のパフォーマンス向上にも繋がりそうですね。



馬淵知子先生

マブチメディカルクリニック院長／
東京栄養食糧専門学院 副校長

東京医科大学医学部卒業後、同医科大学病院に勤務。その後マブチメディカルクリニックを開院。内科学・皮膚科学を専門としながら、あらゆる科と提携し、人間の体を多面的・総合的にサポートする医療を推進中。

クールビズスタイル1

うちわや扇子を利用して
体感温度を下げる



クールビズスタイル2

ブラインドや断熱シートで
室温上昇ストップ



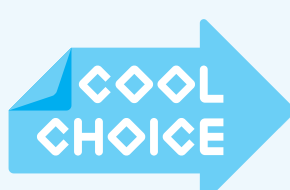
クールビズスタイル3

夏らしい
すっきりアップスタイルで
涼やか美人に



クールビズスタイル4

清涼感のある色使い、
薄手の素材感など
快適に過ごせる軽装で爽やかに



未来の
ために、
いま選ぼう。

詳しくは [クールチョイス](#) 検索

