

環境省推奨  
28°C

# 家族の健康のため 室温28°Cの“クールな”夏の暮らし方

ビジネスシーンだけじゃない  
家庭や個人でできる「クールビズ」をご提案します。

## 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。

### 「冷え」を退治して家族を健康に

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、外気温と室内温度の差が大きいと、体はびっくりして自律神経やホルモンバランスが崩れやすくなります。代謝も落ちるので、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。免疫力も弱まり、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。

### 夏こそ適度に汗をかく生活を

クールビズで環境省が推奨する室内温度は28°C。エアコンで体を冷やし過ぎないように、扇風機を利用するなど「体感温度」を下げる工夫をしましょう。冷えに慣れて汗をかかないでいると汗腺が退化して、体温調整機能が働かなくなってしまう危険があり、発育期の子供にとっては大問題。高齢者も体温調整機能が低下しているため、暑さや冷えへの対応が苦手です。適度な冷房使用について、家族が気をつけてあげてください。また汗は肌を守る「皮脂」という天然のクリームになるので、美容面でのメリットも見逃せません。家族の健康にもさまざまなメリットがあるクールビズは、地球にも「人」にもやさしい取組です。



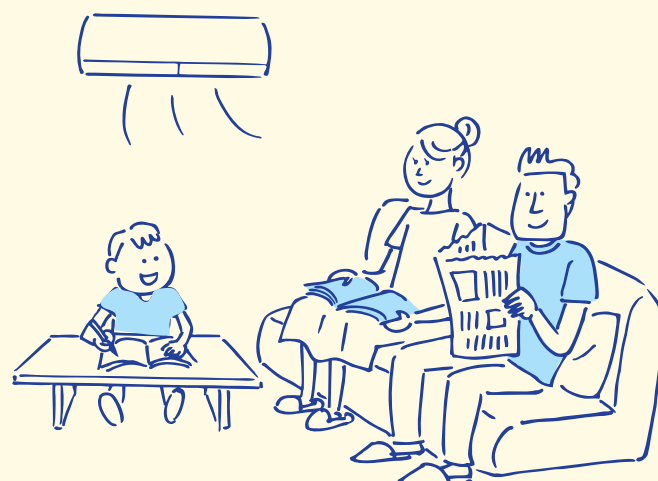
馬淵知子先生

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。

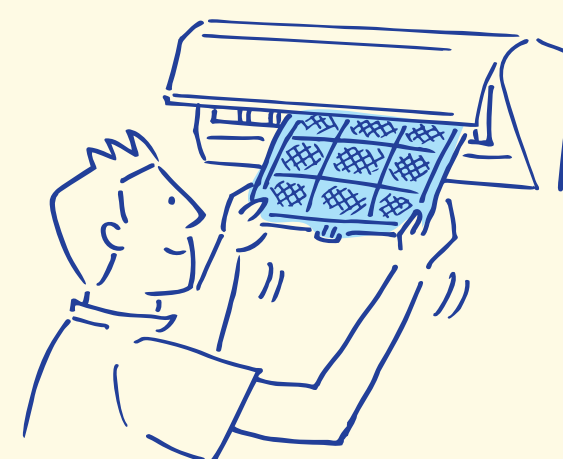
#### クールビズスタイル 1

一つの部屋に集まって  
一家団らん、  
エアコン稼働も一台に



#### クールビズスタイル 2

こまめなフィルター清掃で  
エアコンの効き目アップ



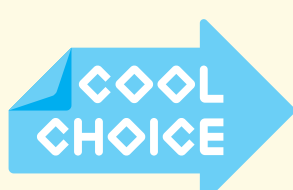
#### クールビズスタイル 3

グリーンカーテンで  
お部屋を涼しい木陰に



#### クールビズスタイル 4

夏野菜をおいしく食べて  
身体の中からクールダウン



未来の  
ために、  
いま選ぼう。

詳しくは [クールチョイス](#) 検索

