

法人の健全と従業員の健康を考える

# MYタイムズ

## 《健康編》

みんなの健活  
プロジェクト

明治安田生命

2019年8月

無許可転載禁止

夏場になると仕事の効率が落ちてしまうような従業員はいませんか。パフォーマンスが上がらないのは冷房病に苦しんでいるからかもしれません。冷房病の正体は自律神経の乱れ。放っておくと健康を大きく害することも。原因・対策をしっかりと把握しておきましょう。

# 深刻な不調を引き起こす冷房病 その正体は自律神経失調症?!

## 冷えが自律神経の乱れを誘発する

人間の体には自律神経が張り巡らされています。自律神経とは、内臓や血管などの動きを本人の意思とは関係なく自動的に（自律的に）調節する神経で、生命を維持するためのあらゆる活動に関係しています。自律神経には交感神経と副交感神経の2種類があり、交感神経は血圧を上げたり呼吸を速くしたりして体を「興奮モード」にし、副交感神経は血圧を下げたり呼吸を遅くしたりして体を「鎮静モード」にする働きがあります。クルマにたとえるなら前者がアクセル、後者がブレーキに相当します。

幹や脳の熱を守ろうと調節します。もともと職場では一定の緊張感を保つことが求められるので、誰もがどちらか一方には交感神経優位の「興奮モード」になっているものです。そこに体の自動的な「エアコン」対策が発動し、交感神経がさらに動くことになるのですから、体の緊張と冷えの度合いは高まる一方です。そして首や肩の冷えが肩こりや頭痛などを引き起こすなど、冒頭に記したようなさまざまな不調の症状が頻出するようになります。

## 意外な効果をもたらすストレッチ

エアコンの冷風が体にあたると、自律神経は交感神経を働かせて血管を収縮させます。すると血流が少なくなった体の末端から冷えが始まりますが、冷やされた血液が全身に回る勢いも抑えられます。つまり自律神経は、末端を犠牲にしても、生命維持に必要な体温

冷房病を発症すると免疫機能にも悪影響が及ぶため、夏風邪などの病気にもかかりやすくなってしまいます。会社として冷房病対策を講じておくことは、従業員の健康のためにも、仕事の効率や成績を落とさないために

も、非常に意味のあることと言えます。以下に具体的な対策を紹介していきます。まず、職場のレイアウト変更などによってエアコンの風が直接当たる場所に移動したことをきっかけに、冷房病を発症する人が多くという現実があります。はたから見れば「たかがエアコン」でも、日常業務がこなせないほどの不調に陥る人は少なくありません。



エアコンの冷房によって引き起こされる心身の不調を総称して、俗に「冷房病」と呼びます。代表的な症状は手足や体の冷え、肩こり、頭痛、めまい、のぼせ、だるさ、疲労感、腰痛、胃腸の不調や便秘など。女性の場合は生理不順や生理痛なども挙げられます。いずれも直接の原因は「冷え」にあります。エアコンは冷風によって室温を強制的に下げた装置ですから、その風にあたると体の熱が強制的に奪われていき、指先や手足などの末端から内臓までが冷やされることとなります。気温自体ははるかに低い冬場は平気なのに、夏場は冷房病になるという人が多いのは、この「強制的に冷やす」(それに加えて湿度も下げた)というエアコンの特性によるものと考えられており、その観点から冷房病を「エアコンによる強い冷え症」と呼ぶこともできます。



せたがや内科・神経内科クリニック  
院長・医学博士  
久手堅 司  
くでけんつかさ 東邦大学医療センター大森病院などを経て、2013年せたがや内科神経内科クリニックを開設。日本内科学会総合内科専門医・日本神経学会神経内科専門医・日本頭痛学会頭痛専門医・日本脳卒中学会脳卒中専門医。著書に「最高のパフォーマンスを引き出す自律神経の整え方」。

発症する人は、疲労やストレスといった別の要因が積み重なった結果、冷えに対し過敏になっていることも考えられます。一度冷えに過敏になると元に戻すには時間がかかります。従業員からエアコンの設定温度やブ

おもしろい学び。中央大学法学部卒業。東京弁護士会所属。大森・山根総合法律事務所 所長。東京家庭裁判所家事調停委員。練馬区法律相談員。専門分野：事業承継・相続・不動産取引など。主な顧問先：建設業、印刷会社、運送業、医療法人、ソフトウェア会社等。一男一女の父。



## 道るべ 弁護士 大森康由

### 個人情報保護①

2003年5月に個人情報保護法が制定されてから16年以上が経過しました。そして、2015年の法改正により、会社の大小を問わず個人情報を利用するすべての事業者が法適用の対象となりました。会社経営にとって、個人情報の保護は重要課題となっています。個人情報保護法が事業者にとっての義務をみると、個人情報を「①取得」「②利用」「③第三者に提供」する際の義務、個人情報の「④安全管理措置」に関する義務に大別されます。

①は、個人情報を本人に公表または通知する義務です。②は、本人の同意を得ないで、取得した個人情報を目的外に利用してはならないという義務です。③は、本人の同意を得ないで、原則個人データを第三者に提供してはならないという義務です。もっとも、これらの

つの義務は、事業者が何をすべきかが明確であるため、対応は困難ではありません。たとえば、インターネットのウェブサイトにプライバシーポリシーをおくことで、これらの義務を遵守することが可能です。

次に、④ですが、個人情報保護法20条は、「個人情報取扱事業者は、その取り扱う個人データの漏えい、滅失又は毀損の防止その他の個人データの安全管理のために必要かつ適切な措置を講じなければならない」と定めています。しかし、条文を見ても「必要かつ適切な措置」と規定するだけであり、何をすればよいか明確ではありません。そこで、個人情報保護委員会（行政機関）が定めている「個人情報の保護に関する法律についてのガイドライン」が参考になります。ここに、事業者が講じなければならない措置が示されており、具体的には「①組織的安全

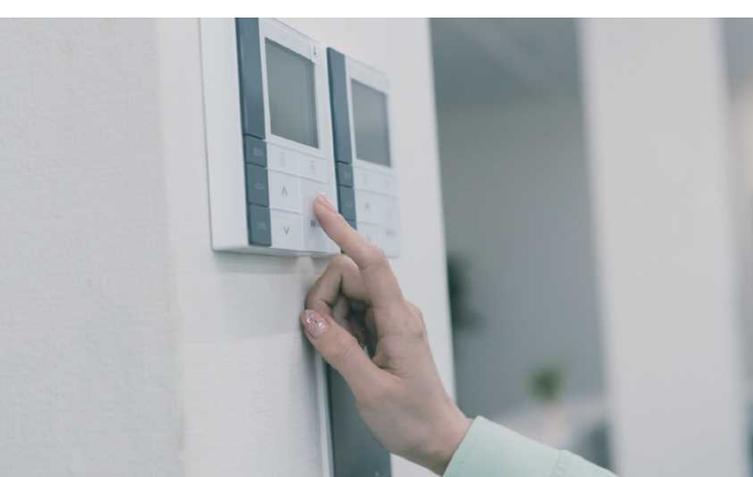


写真 mits/PIXTA

スク配置などの相談があれば、上司は親身になって対応し、本人が少しでも楽な環境で仕事ができるよう取り計らってほしい。設定温度に関しては、たとえば28度前後とったように、「快適ではないけれど不快でもない」という程度を目安にするのがよいでしょう。

また、適度な運動が冷房病に対して有効であることを従業員に周知してほしい。たとえば、エレベーターではなく階段を昇るといった手軽な活動でも、運動によって自律神経の働きを普段からスムーズにしておくと、環境の変化にも対応しやすくなります。

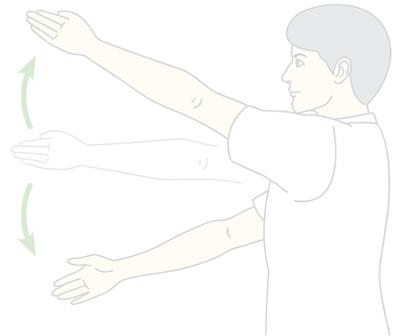
意外に思われるかもしれませんが、姿勢の問題も重要です。現代人は一般的に反り腰・猫背になりやすく、仕事中はパソコンやスマートフォンを操作するために、重い頭部を

常時に突き出した姿勢をとっています。つまり脳から出た自律神経の通り道である首と首が乗っている肩に大きな負担をかけているということです。これが自律神経の乱れに拍車をかけているのです。この点は私のクリニックでも非常に重視しており、骨格まで測って治療を進めることも少なくありません。

職場での対応としては、図に示したような肩こり対策やストレッチを行なうことをお勧めします。また、腹式呼吸や深呼吸を行なうことで、「興奮モード」の体を「鎮静モード」の方向にリセットするのも有効です。職場全体でこれらを行なう休憩時間を設けることを検討してみてください。

なお、症状が重い従業員に治療を勧める場合は冷房病や冷え症で検査し、力を入れてい

### 肩こり対策に《肩回りリセット》



- 1 骨盤が前傾しないように注意しながら、両手で「前ならえ」をする。肋骨が開いていることを意識すること。
- 2 息を吸いながら右手を上げ、同時に左手を下げる（両手の角度が180度になるように）。
- 3 息を吐きながら前ならえの位置に戻す。
- 4 左右の手を逆にして同様に行なう。手を動かすときは首が前に出ないように注意。

私が応援します!

私自身、そして、お客さまの「健活」のため…健康に関する知識を身につける「健活サポーター認定プログラム」を受講しています!

「みんなの健活プロジェクト」の概要について、動画でチェック!



明治安田生命 経済ウオッチ

こちらをご覧ください。➡



確かな安心を、いつまでも

発行 明治安田生命

〒101-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1  
TEL 03-3283-8111 (代表)

制作 株式会社きんざい