

冷房病にご注意を

ระวังโรคจากเครื่องปรับอากาศ

冷房病：クーラーの効きすぎた部屋に長時間いることで起こる、体調不良の総称です。

อาการป่วยจากเครื่องปรับอากาศ: คำทั่วไปที่ใช้เรียกอาการป่วยที่เกิดจากการอยู่ในห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศมากเกินไปเป็นเวลานาน

クーラーの効きすぎた部屋に長時間いると、体温調整機能が乱れてしまいます。これによって、普段よりエネルギーの消費が多くなり、疲労感や倦怠感に繋がります。

หากคุณอยู่ในห้องที่มีเครื่องปรับอากาศที่แรงเกินไปเป็นเวลานาน จะทำให้ฟังก์ชันการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายหยุดชะงัก ส่งผลให้คุณใช้พลังงานมากกว่าปกติจนอาจเกิดอาการเหนื่อยล้าหรือเฉื่อยชาได้

また、体温調整機能の乱れは、自律神経にも悪影響を与えます。自律神経は、健康バランスを維持するために働いています。これが乱れてしまうと、肩こり、足腰の冷え、胃腸の不調・・・など様々な体調不良が起こるのです。

นอกจากนี้การหยุดชะงักของการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายยังส่งผลเสียต่อระบบประสาทอัตโนมัติอีกด้วย

ระบบประสาทอัตโนมัติทำหน้าที่รักษาสมดุลให้ดีต่อสุขภาพ เมื่อระบบประสาทอัตโนมัติถูกรบกวน จะเกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมา เช่น ไหล่แข็ง ขาและเท้าเย็น ปัญหาระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น

冷房病を予防するためには、クーラーの使い方を見直すことが大切です。

เพื่อป้องกันอาการเจ็บป่วยจากเครื่องปรับอากาศ สิ่งสำคัญคือต้องพิจารณาถึงวิธีการใช้งานเครื่องปรับอากาศของคุณอีกครั้ง

クーラーの風向きは、冷気が直接身体に当たらないよう、上向きに設定しましょう。

ตั้งเครื่องปรับอากาศให้ลมเป็นพัดขึ้นด้านบน เพื่อไม่ให้กระทบกับร่างกายโดยตรง

クーラーの設定温度は、外気温からマイナス 4～6℃で設定するのがお勧めです。例えば外気温が 30℃だった場合は、クーラーの温度設定は 24～26℃にしましょう。

เราขอแนะนำให้ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศของคุณต่ำกว่าอุณหภูมิภายนอก 4 ถึง 6 องศาเซลเซียส

ตัวอย่างเช่น หากอุณหภูมิภายนอกอยู่ที่ 30° C ให้ตั้งเครื่องปรับอากาศไว้ที่ 24-26° C

もしもクーラーの当たり過ぎで不調を感じたら、ぬるめのお風呂にゆったりと浸かったり、軽い体操を行って身体をほぐしたりしましょう。

หากคุณรู้สึกไม่สบายเนื่องจากเครื่องปรับอากาศร้อนเกินไป ลองแช่น้ำอุ่นผ่อนคลายหรือออกกำลังกายเบาๆ

เพื่อคลายความเมื่อยล้าของร่างกาย

《たくみからのコメント》 คำแนะนำจากทาคุมิ

○ 冷房病の対策も必要ですが、熱中症も気を付けなければいけません。

การป้องกันโรคจากการปรับอากาศเป็นสิ่งที่จำเป็น แต่ก็ต้องระวังโรคลมแดดด้วย

外気温が 35℃を超える猛暑日は、熱中症対策を優先してクーラーの温度設定をしましょう。28℃が適切です。

ในวันที่มีอากาศร้อนจัด เมื่ออุณหภูมิภายนอกสูงเกิน 35° C

ควรตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศเพื่อป้องกันโรคลมแดดเป็นหลัก 28° C ก็เหมาะสมแล้ว