



株式会社 郵便愛

〒151-8502

渋谷区千駄ヶ谷1-20-6

FAX (0120)779-783

TEL (0120)025-315(自動車保険)

(0120)025-375(総合保険)

(0120)025-915(がん保険)

(0120)221-220(医療共済)

冷房で
体が冷える

「夏冷え」のメカニズムと 自分でできる対策

外は35℃を超える猛暑なのに、冷房の効いた室内では「寒い」と感じることはありませんか。だるさや頭痛、胃腸の不調が続いているなら、それは「夏冷え(冷房病)」のサインかもしれません。

屋外の暑さと室内の寒さ、両方と上手につき合うことが夏を元気に過ごすカギです。

● 夏冷えはなぜ起きるのか ●

体温調節を担っているのは、自律神経です。自律神経は「暑いとき」「寒いとき」に応じて血管を広げたり縮めたりして体温を一定に保っています。しかし、屋外と室内の温度差が6～8℃以上になると、自律神経はどちらに対応すべきか判断しきれなくなります。この状態が長時間続くことで血流が悪くなり、冷え・倦怠感・頭痛・肩こり・胃腸の不調などが現れます。これが夏冷えの正体です。

● 夏冷えを引き起こす原因とは ●

- ① 冷房の設定温度を25℃以下にしている
- ② 冷風が体に直接当たる場所に長時間座っている
- ③ 外から戻った直後に一気に冷房を強める

冷えの症状が最も現れやすいのが足先です。エアコンの冷気は床近くにたまりやすく、心臓から遠い足先は血流が届きにくいからです。

● 夏冷えを防ぐ、3つの対策 ●

夏冷えの予防は難しくありません。次の3つを試してみてください。

① 室温は25～28℃をキープする

設定温度ではなく「室温計で確認する」のがポイントです。設定温度と実際の室温は異なることがあります。扇風機やサーキュレーターを併用すると冷気が偏らず、体感温度を下げながら冷やしすぎを防げます。

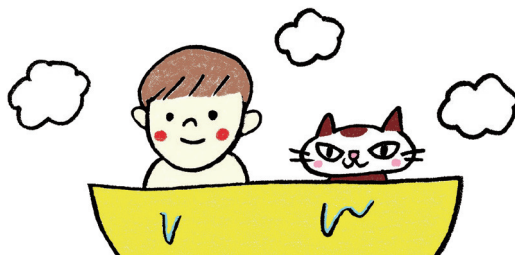
② 1時間に1回、かかとの上げ下げを10回行う

ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、収縮することで足の血液を心臓に送り返します。

座っていてもかかととつま先を交互に上げ下げするだけで血流が改善し、冷えの予防になります。

③ 夏でもシャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯(38～40℃)に5～10分つかる

湯船につかることで足が温まるだけでなく、水圧によって全身の血流が促進されます。少しぬるいと感じる程度が適切です。



8月の

安全運転のポイント

さまざまな運転行動のなかで、進路変更や転回、追越しは、事故につながる危険性が高く、できれば避けることが望ましいですが、やむを得ない事情により、これらの運転行動をとらなければならない場合があります。そこで今回は、進路変更時・転回時・追越し時の留意点についてまとめました。

進路変更時の留意点

道路交通法において、「車は、正当な理由がないにもかかわらず進路を変更してはいけない」ことが定められています。

例えば、追越し(追越しが禁止されていない場所に限り)のための進路変更は正当な理由として認められますが、単に隣の車線が空いているからという理由での進路変更は認められないと考えられます。

また、進路を変更すると、後方からくる車が急ブレーキや急ハンドルで避けなければならない場合や、図1に示した車両通行帯のある場所での進路変更は禁止されています。

追越しや右左折のために進路変更をする場合は、その3秒前に合図を出し、禁止場所でないことを確認したうえで、バックミラーや目視により後方の安全を確かめてから行いましょう。

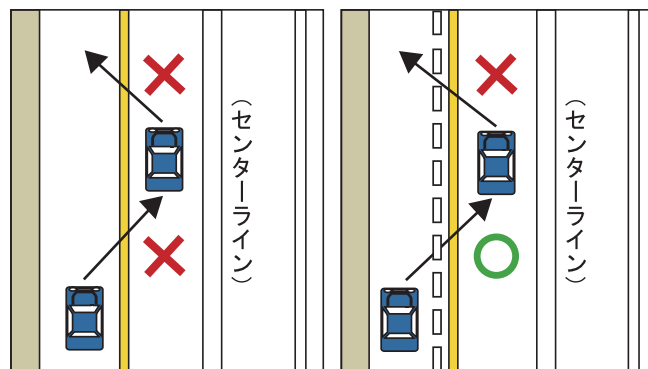


図1 進路変更禁止のケース

※緊急自動車に進路を譲るときなどは、進路変更をすることができます。

転回時の留意点

転回(Uターンとも言います。)は、図2に示した標識や標示のある場所や、歩行者の通行やほかの車などの正常な通行を妨げるおそれがあるときは禁止されています。

転回する場合は、禁止場所でないことを確認したうえで、前方の車両や歩行者、後方からくる車両の有無などを確かめてから行いましょう。



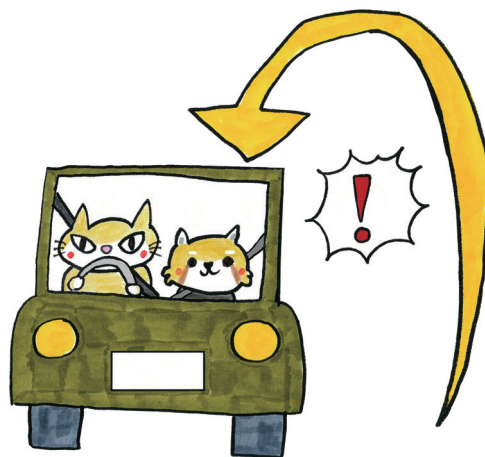
図2 転回禁止を示す標識・標示

右折矢印信号のある交差点での転回

右折矢印信号では、右折と転回(標識等で禁止されている場合を除きます。)ができます。交差点で転回をしたいときは、青信号のときに対向車の切れ目を狙って転回するよりも、右折矢印信号に変わるまで待ってから転回するほうが安全です。

ただし、右折矢印信号に変わったからといってすぐに発進するのではなく、対向車やその側方の死角からすり抜けて直進してくる二輪車の有無などをしっかり確認してから発進しましょう。

(2026年2月20日時点で施行されている法令に基づき制作しています。)



追越し時の留意点

追越しが禁止されている場所

追越しをする前に、追越し禁止場所でないか確認する必要があります。追越し禁止場所は、下記のとおりです。

- 標識により追越しが禁止されている場所
- 道路のまがり角付近
- 上り坂の頂上付近または勾配の急な下り坂
- トンネル(車両通行帯がある場合を除く)
- 踏切、横断歩道、自転車横断帯とその手前から30メートルの場所
また、「交通の教則」では「カーブでは前の車を追い越しはできません」と定められています。
- 交差点(優先道路を走行している場合を除く)とその手前から30メートルの場所

なお、前の車がその前の車を追い越そうとしているときや、後方の車が自車を追い越そうとしているときなども禁止されています。

追越しの2つのパターン

追越しとは、進路を変えて、進行中の前の車の前方に出ることをいい、図3のAとBの2つのパターンがあります。片側1車線の道路で、対向車線にはみ出して追越しをする場合はAになり、片側2車線以上の道路では、AかBのいずれかになります。

〈片側1車線の道路での追越し〉

片側1車線の道路では、対向車との衝突という非常に大きなリスクを伴います。追越しには長い距離が必要となるため、対向車がいるときの追越しは避けましょう。

〈片側2車線以上の道路での追越し〉

片側2車線以上の道路では、後続車との衝突というリスクがあるため、追越しをする前に後方の状況を確認しましょう。

安全な追越しの手順

追越しをする場合は、次の手順で行いましょう。

- ① 追越し禁止場所でないかを確認する。
- ② 前方、右側、右後方、対向車線の安全を確認する。
- ③ 右ウinkerを点滅させ、3秒後に最高速度の制限内で加速しながらゆるやかに右に進路変更をする。
- ④ 追越す車両と十分な側方間隔を保ちながら通過する。
- ⑤ 左のウinkerを出して、追い越した車両がルームミラーで見えるくらいの距離まで進んでから、左に進路変更をする。

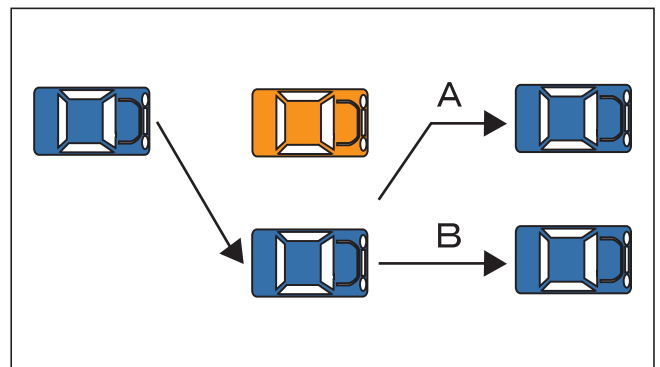
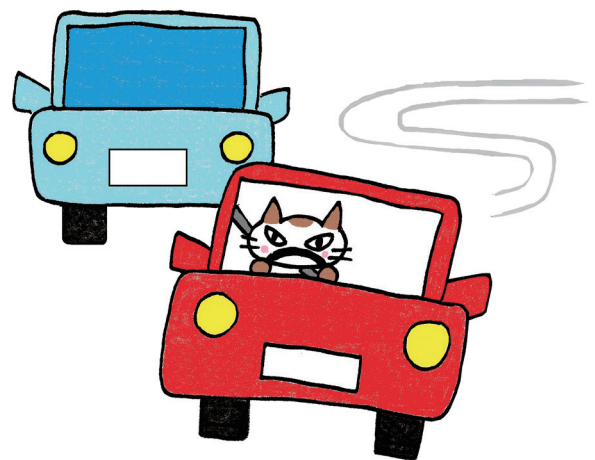


図3 追越しの2つのパターン

(2026年2月20日時点で施行されている法令に基づき制作しています。)



お盆の帰省後(夏季休暇後)に 体調を崩さないための3つの習慣

お盆が明けると、「なんとなくだるい」「眠れない」「胃が重い」という声をよく聞きます。移動疲れ、生活リズムの乱れ、食べ過ぎ。この三重苦が重なるのがお盆帰省後の体調不良の正体です。

①睡眠リズムをいつも通りに戻す

長距離移動や慣れない環境での就寝は、体内時計を大きく乱します。「疲れたから寝だめする」は逆効果で、夜の眠りが浅くなりだるさが翌週まで持ち越されます。

帰宅当日の夜は23時までには就寝し、翌朝はカーテンを開けて朝の光を5~10分浴びることで体内時計をリセットします。

②胃腸を3日間かけてリセットする

帰省中の外食・飲み会・揚げ物続きで、胃腸は想像以上に疲弊しています。

帰宅後3日間は消化の良い食事(おかゆ・豆腐・うどん)を1食取り入れ、冷たいものや脂っこいものを控えるだけで回復が早まります。

③10分の軽い運動で血流を取り戻す

長時間の移動で滞った血流は、軽い運動で改善できます。帰宅翌日の朝、近所を10分歩くだけで足のむくみが取れ、自律神経のバランスも整いやすくなります。

激しい運動は逆に体に負担をかけるため、「物足りない」と感じる程度がちょうどよい目安です。



お盆の疲れをそのままにしておくと、残暑の厳しい9月に響いてきます。
3つの習慣で、体を早めにリセットしておきましょう。

「酷暑日」って 何?

2026年夏から登場した/ 新しい気象用語を知る

天気予報で「酷暑日」という言葉を耳にするようになりました。これは2026年4月17日、気象庁が正式に定めた新しい予報用語です。

「猛暑日」との違いは何℃?

気温の名称はこれまで「夏日(25℃以上)」「真夏日(30℃以上)」「猛暑日(35℃以上)」の3段階でした。しかし近年、40℃を超える日が毎年のように観測されるようになり、猛暑日だけでは危険の度合いを伝えきれないとの声が高まっていました。そこで気象庁は、47万8千件を超える一般アンケートと有識者意見をもとに、最高気温40℃以上の日を「酷暑日(こくしょび)」と命名。2026年の夏から正式に使用が始まりました。

「酷暑日」を聞いたらどう動く?

天気予報で「酷暑日」が予報された日は、熱中症リスクが極めて高い状態です。

- ①外出の予定を午前中に切り上げる
- ②こまめに水分と塩分を補給する
- ③エアコンを早めにつけて室温を28℃以下に保つ

「猛暑日と大して変わらない」と思わず、一段上の危険レベルとして行動することが大切です。