「寒い」と言えず…つらい

□□□ オフィス冷房28度の現状 女性たちの訴え

オフィスの二八度冷房が徹底されない現状を紹介した先日の「EYE」に反響が寄せられた。「寒さに悩む女性たちの思いも取り上げてください」という女性読者の声。自衛策を超えた職場全体の理解と対策を訴えている。

（夕刊編集室・加藤伸一）

頭痛・肩凝り…必死の自衛策

「職場全体で見直して」

〈時間がたつにつれてどんどん体が冷えてきて頭が痛くなり、医務室に行く日もありました〉

届いたはがきには深刻な症状がつづられていた。

青葉区に住む三十代の女性。公共機関でアルバイトをしていたころの体験だという。あらためて話を聞くと、「机の近くに空調の吹き出し口があり、夏になると毎日寒い思いをしながら働いていた」と語った。

「ひざ掛けをしたり、使い捨てカイロをおなかに当てたりして、寒さをしのぎました。あまりに寒いときは、黙って冷房のスイッチを『強』から『弱』に切り替えたこともあります」

女性の勤め先は二八度冷房を励行している職場だった。それでも吹き出し口の近くでは体感温度は下がり、頭痛で仕事が続けられない状況だったという。

二五度、二六度の冷房が当たり前になっている職場では、さらに悩みは深いようだ。青葉区内の不動産会社に勤める二十代の女性社員は「腕が痛くなったり、肩が凝ったりしてその場にいられなくなったこともあります。トウガラシ入りの梅昆布茶などを飲んで体を温めています。暑い思いをして帰ってくる男性社員だけや来社するお客さんのことを考えると、冷房温度を上げてくださいとは言いにくくて…」とこぼす。

ほかにもいくつかの職場に当たったところ、「暑がりの上司がいる職場で二一度まで温度が下げられ、体調を崩し病院通いをしている友人がいる」「血行をよくするクリームを塗ったり、昼休みにマッサージ店で体をほぐしてもらったりする」という声が聞かれた。

共通しているのは、冷房の影響を声を大にして言えないことの苦悩。はがきを寄せた女性は「アルバイトだったので肩身が狭く、自分からは言い出せませんでした。職場全体で見直す雰囲気がつくれないものでしょうか」と訴えている。

冷房で体を冷やさないための自衛策。オフィスでカーディガンを羽織り、ひざ掛けをする女性は少なくない＝青葉区のオフィスビル

EYE

■冷房による症状

頭痛、肩凝り、手足のしびれ、便秘、食欲不振、生理不順、若年性更年期障害など。クーラーが普及し始めた1970年代に現れ、冷房病とも呼ばれる。

エスエス製薬（東京）が今年4月に全国の20―50代の女性1000人にインターネットを通じて実施した調査結果では、冷房による不快な冷えを感じたことがある人は76・8％。20代では8割以上。若いほど深刻に悩んでいる。

すずき小児科内科医院（太白区長町南）の鈴木カツ子院長は原因として「能動汗腺衰退症」を挙げ、「室内外の温度差が激しいと汗腺に体温調節の指令を出す自律神経が混乱する。クーラーに慣れた若い世代は汗腺数が少なく、機能も低下しており、冷房病になりやすい」と解説する。

具体的な冷房病対策としては、汗を流す運動を心がけ、汗腺の活動力を回復させることが大切。風呂の半身浴も有効という。腹巻きは腹部の血流を温め、手足の指先などに温かい血液を流すことで冷えを解消できる効果がある。

鈴木院長は「冷房病は快適さを求め、暑さへの適応力が落ちた現代人特有の病気。職場は正しい知識を持ってほしい」と訴える。

空調環境改善に取り組む企業も

冷房の悩みは下着の売れ行きにも現れる。大内屋（青葉区一番町）ではこの時期、女性用腹巻きや毛糸のショーツがよく売れるという。「腹巻きは前年比一割増。二十代後半から三十代前半のOLが買い求める姿が目立ちます」。冷えを防こうと自衛策に走る女性たちの姿が浮かぶ。

自衛任せにせず、空調環境を見直すオフィスも出始めている。先日の「EYE」でも紹介した宮城第一信用金庫本店営業部（青葉区中央）は昨年十月、天井にファンを付けたことで空調環境を変えた。

「暖房ムラを解消してほしい」という女性社員の声を入れて踏み切ったが、威力はファン設置後初めてのこの夏に現れた。来店客へのサービス削減とともに、体調管理を気遣う企業が増えた結果ではないか。空気の対流を促せば温度も上げられ、冷房病の予防につながる。一平方㍍あたり三千八百円から施工でき、冷房費も約三割節約できる」と話している。

天井にファン（四角い部分）を取り付け、冷房温度を上げた宮城第一信用金庫本店営業部＝青葉区中央

温度を段階的に見直し、現時点で二六度まで上げている。

「昨年は寒くて長袖のジャケットが欠かせなかったが、今は自然な風が来てむしろ涼しく過ごせる」と三十代の女性社員。本店営業部の佐藤勝夫部長は「以前はひざ掛けをする社員が目立ったが、今はいない。工夫次第で体に優しい空調環境は実現できる」と職場の努力の必要性を強調する。

ファン施工業者の東北オフィスマシン（若林区河原町）には、毎日のように注文が届いているという。斎藤竹子社長は「コスト削減とともに、体調管理を気遣う企業が増えた結果ではないか。空気の対流を促せば温度も上げられ、冷房病の予防につながる。一平方㍍あたり三千八百円から施工でき、冷房費も約三割節約できる」と話している。