

# 「#クールハック」で賢く暑熱順化 ～2021年度ver.「クールハックで暑い夏を快適に」 をサイトに公開中～



マンダムは、長年研究してきた冷感技術を活かして、暑い夏も快適に過ごしていただくためのヒント「クールハック」をお届けする「清涼部」を発足し、活動しています。冷感を感じるメカニズムや、マンダムの清涼感研究の内容などをご紹介しますコンテンツとして「クールハックで暑い夏を快適に」を、サイト上で現在公開しています。  
※クールハック：暑い夏を快適に過ごす冷感テクニックのこと。株式会社マンダムの登録商標です。

URL:<https://www.mandom.co.jp/gallery/contents03.html>

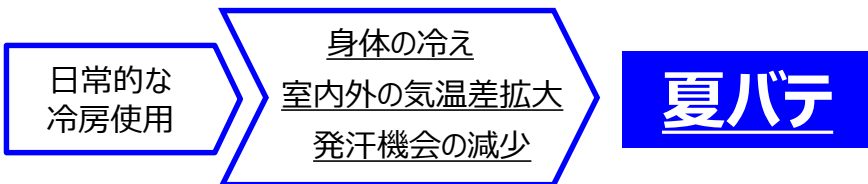


## ■現代の夏バテとその対策とは！？

梅雨が本格化し、そろそろ夏の足音が聞こえる時期になりました。特に季節の変わり目には体調を崩しやすくなりますが、「夏バテ」と聞くと何をイメージされるでしょうか。特に季節の変わり目には体調を崩しやすくなりますが、「夏バテ」と聞くと何をイメージされるでしょうか。エアコンが普及する前は「暑さ」が原因でしたが、エアコンが普及した現代では、過度の冷房使用による「冷え」や、「気温変化に身体がついていけない」ことも夏バテ原因になります。そして、昨年に続く外出自粛の影響で、ますます室内で冷房を使用する機会が増えることが予想されます。

### ①現代の夏バテの原因

昔は「暑さ」が夏バテの直接の原因となっていました。現代では冷房による「身体の冷え」、「室内外の気温差の拡大」、「汗をかく機会の減少」から、自律神経が乱れることにより、夏バテになることがわかっています。



教えてくれたのは！



医師・イシハラクリニック副院長  
健康ソムリエ講師  
石原 新菜氏

### ②現代の夏バテ対策のポイントは「暑熱順化」

現代の夏バテ対策には身体を暑さに慣らす「暑熱順化」が必要です。生活面での具体的な対策方法は「冷房の設定温度を低くしすぎない」、「汗をかく機会を増やす」などが挙げられます。

## マンダムからの提案、「#クールハック」で賢く、快適に暑熱順化を！

### ■「#クールハック」で涼しく暑熱順化！

マンダムが提案するクールハックを活用すれば、涼しく暑熱順化ができます！冷房温度を高めた室内でも、外出前後でも、暑さを快適に乗り越えるコツ、クールハックをお試しください！

- 暑さを感じる前に、フェイシャルペーパーやボディペーパーで首元やワキをふいておくと、汗ばむ環境でも涼しさを感じながら過ごせます。
- 入浴後すぐに、メントール配合のボディローションを使うと、入浴後のほてった身体でも、涼しく感じて快適に過ごせます。



※商品を使用した部位に、冷房や扇風機の風を当てると、「気化熱」や「熱交換」の効果でより涼しさを感じることができます。