

冷房病で苦しむ人々の声

これら冷房病で苦しむ人々の声は、主に某会員制コミュニティサイト内において、冷房病に関する書き込みを行った方（2008年6月から8月上旬）一人一人に許可を得て、書き込み時のままか、あるいは新たに書き直された物を掲載しています。なお、読みやすいよう、極力書き込み者同志の会話はカットしました。

voice1 埼玉県 OL38歳 女性

冷房病になってもう4年でしょうか。
職場の空調がもろに当たる席にいて、そこで発症しました。

病院で漢方を処方してもらいましたが、冷房病発症を機に婦人科系の病状(PMS)が悪化したのでそちらを漢方で直そうとしたところ、冷房病の薬とかぶる成分があり体に悪いとのことだったのでPMS治療を優先しました。

そして夏がやってきて再発しました（一度治ったPMSも夏が来て再発）。
どうせ病院に行ってもうちの職場では再発するのだと思い、今は冷風に当たらないように努力しています。
正確には当たる席に座っているので、いろんなグッズで冷風が当たらないようにしています。
（今は普通の人感知しないクーラーの風を察知するようになり、つらいです・・・）

5本指ソックスの重ね履き、エスキモーのようなルームシューズの着用（会社なんですけどね・・・）、mizunoから出ているブレスサーモサポーターの着用（ひざ用、ふくらはぎ用、足首用）、スパッツ着用、その上にレッグウォーマー。

フリースジャケット着用。子供用毛布で下半身ぐるぐる巻き。
指なし手袋も着用しています。
あ、机の下にはパネルヒーターも置いています。
体を冷やさないようにカフェイン含有ドリンクは一切飲みません。

昔はすごい暑がりだったんです。
この私が今は冷房病で万年冷え症。
職場の人には私が寒がるからクーラーを入れられないって嫌味を言われます。
だったらお前らも私がいた席に女性用制服の薄着で夏中座ってる！春から冷房入っているだろう！
・・・と言いたいです。

会社辞めたいんですが、年齢も年齢なので転職も難しく毎日気分が悪いまま会社に行き、そこで悪化し（仕事も手につかず）、家に帰ってきて辛うじて楽になるけどまだつらい。

そしてそのまま出社しています・・・

voice2 東京都 女性25歳学生

私の場合、冬は当然寒く、足先や手が知人いわく「人間の体温じゃない」くらい冷たくなってしまふ、というのが悩みでした。また生理痛もあって、ひどい時には五時間程本気でのた打ち回って脂汗かいて動けなくなる。

ですが気付いたのです。夏でも足先が冷たいということに。
原因として思い当たることは1つしかありませんでした。それは冷房です。

予備校まで冷房施設がなく、また大学でも幸い女子大だったので、設定温度は高めでした。普通27度か、低くても26度でした。それが当たり前だと、今まで信じ切って生きてきたのです、が。

そして現在、私は家庭内で、そして大学院内で冷房と闘ってます。父はこれでもかと温度を下げようとするので、リモコンに細工して、温度を固定してやりました。学校では必死に主張して温度をさげないようにしてもらっています。しかし、暑がりの先生に「上に羽織るものを持ってくるものなんだよ」と、言われ25度以下に設定させられてしまいます。教育者たる存在が、生徒や学生に対して取る態度でしょうか。

私が、そこにいて体に不調を起こさずに長時間いられる気温は、27度か28度、一般に「省エネ」と言われている気温です。これは、私が住んでいる東京の最高気温から5度を引いた気温、つまり冷房病を起こさないといわれている気温に合致します。毎年思いますが、7月半ばを過ぎると30度が苦痛ではなくなるのです。これは明らかに、自分の体が夏の気温に適応したことを示すものです。人間の体温調節機能は、こんなに素晴らしいのです。なぜその能力をみすみす無駄にし、果ては能力を殺してしまったりするのでしょうか。

ここは是非、皆で冷房病の辛さについて訴えるべきです。そして人間のもつ素晴らしい能力について、皆で考えるべきです。皆で冷房病をなくしましょう。それがエコや環境保全につながるなら、一石三鳥や四鳥も夢ではありません。

voice3 大阪府 事務職 29歳 女

勤務先・デパート・電車の中ではカーディガンが欠かせません。勤務先ではレッグウォーマーも履いていません。

外は暑いのに屋内は寒すぎる。完全に体に悪いです。涼しくしたほうが仕事の効率が上がるという説もありますが、涼しくしすぎた為に自律神経を失調し、仕事ができなくなっては本末転倒です。

また、あまりにも快適な温度にする傾向があるため、汗腺の退化が進んでいることも心配です。

女の人の体は冷やしてはならないとよく言いますが、それは婦人科系の病気になりやすい・不妊になりやすいということではないのでしょうか。この点で少子化も一部、冷房のききすぎと関係しているのではないかと考えます。

冷え症の私達はカーディガンやレッグウォーマーを身につけたり、体を温める飲み物を飲む等して努力してい

ます。
暑い暑いと言い、冷房の温度を下げればいいと思ってらっしゃる方々にも私達の努力を知っていただき、歩み寄れる社会になってほしいと切に願います。

voice4 兵庫県 会社員 26歳 女性

私は学生の頃から冷え性で冬はもちろんの事夏でも上着が手放せません。
というのも夏場は冷房がきつ過ぎるからです。クールビズと言われる昨今においても電車、施設、会社などは冷房が28度以下に設定されている場所が多いのが現実です。
冷房機によっては風量調節、風の向き方の調節ができず、一部の人にばかり冷気がいきそのせいで「冷房病」という症状を引き起こし退職せざるを得ない方もいらっしゃるほどです。
室内の冷房設定温度は、真夏の炎天下を歩いてきた人が入った瞬間に心地いいと感じる温度であると聞いたことがあります。長い時間その場にいれば汗も冷えて逆に風邪をひいてしまいます。
現代の人々は健康面においては省みず、ただその場、その瞬間の快樂だけのために冷房をむやみに使用し、そのくせエコエコだと言って違う方面ではマイバックだのマイ箸だのと騒いでいますね。後者ももちろん大事ですが、もっと簡単に、少しの我慢でできるエコ、健康を考えてみてほしいと思います。

voice5 埼玉県 フリーター 28歳 女性

冬より夏の冷房の方が辛いです。故郷の北海道ではどこも冷房を効かせていなかったのが平気でしたが東京に来てから、電車、デパート、レストラン、職場と、どこもかしこも冷房が効き過ぎで寒いのでカーディガン、スパッツ、腹巻き、ベスト、レッグウォーマー、時に手袋(!)を着用するまでになってしまいました。

このままでは夏に冷房の効いていない北国に引っ越さねばならなくなってしまいます。(実際本当に毎年検討してます) 冷え症なのに北国へ逃げるでなんて、おかしいですよ(泣)?

クールビズが叫ばれるようになった今でも街ではスーツのジャケットを着用したサラリーマンを見かけます。もっとクールビズが進めば少しは冷房も弱まると思うのですが、「スーツでなければ礼儀に反する」なんて考えを持つ古い人に私は言いたいです!

夏は薄着をするのが当然の季節です。暑い夏にスーツを着て、その人達に室温を合わせてたら、必要以上に冷房をかける事になります。そのおかげで健康を崩し、中には退職を余儀なくさせられる人さえいます。また、明らかに電気の無駄使いです。

古い風習より人々の健康、地球の環境の方を重視してほしいです。

voice6 都内 年齢は40歳

会社が本当に冷房ガンガンで、冷房の当たらない場所に変えてもらったのに扇風機を置いて冷気が行き渡るよ

うにし出したのでもう耐えられません。
本当になんであんなに寒くするのか…
人間関係もよいし仕事も慣れて楽なのですが冷房のせいで転職考え中です。

voice7 京都府、主婦、27歳、女

普段 冷房使わないから、たまに電車乗ったり、外食すると、一発で風邪ひいて…せっかく遊びに行ってもくしゃみ&鼻水だらけで帰ってきます。
暑くないのって、よく言われますが厚着して上着&膝掛け持ち歩きます。それでもスグ風邪ひきます。
丈夫な身体になろうとウォーキング始めたら熱が出て1週間以上も寝込みました。
長くなりましたが、なんで世の中は凍えるほどに寒い部屋にしたがるのか理解できません。

voice8 奈良県 フリーター 年齢24 女

僕は山育ちなので家に一台だけ冷房がついていますが（←一台ぐらい必要だと親族が主張し取り付けられた。）
つけたことはありません。←つけなくても朝夕は寒いんです昼はそれなりに暑いですが・・・
そのため街中に行くと必ずといっていいほど冷房ガンガンで僕の目には吹雪いてるようにしか見えません。

あと、月一で病院に通っているのですが（内科へ）、冷房を入れ始めたようで病院へ行って風邪を引いて帰ってくる始末です。こうなると周りの目なんて気にしてられず、どこかへ出かける際は必ずカイロ、スパッツ、ひざ掛けが手放せません。あと紫外線対策もできるので常に黒くて袖のある上着を着ています。黒は熱を吸収するとか習ったような記憶が。

お風呂に唐辛子の入浴剤を一緒にいれて体の芯から暖めるようにもしています★

無理を承知とは思いますが、出来ればもう少し冷房温度を上げていただければ・・・っていうか上げてくれ！冷房ダメな人間も世の中にはいるんだ～扇風機、せめて扇風機に・・・（泣）

voice9 兵庫県 主婦 女性 37才

10年ほど夏場にキンキンに冷えた職場で働いていて（冬場は暖房で㍻㍻の28度以上）おかしくなりました。
お風呂に浸かっても手足の冷えが治らない（涙）
3年前会社を辞めて、冷房なし生活（ただし、室温が30度を越える場合は設定温度30度でかけます）にしたところ、だいぶ改善されました。
なかなか汗をかけない体質も良くないと思って、積極的に汗が出るようにしたせいもあるかもしれません。
（真夏のビリーは、一歩間違えると危険だとわかりましたw）

昨年の夏は、久しぶりに靴下を履かないで過ごせる日が多かったです。

今年の夏も、おそらくエアコンを殆ど使わないで過ごすと思います。環境にも家計にも優しい夏ですww

voice10 栃木県 31歳 女性

どこへ行っても冷房が入っていて、しかも大抵は効き過ぎで、着る服にも困るし（キャミソールとか絶対ムリ）、上着を持つので荷物が増えるし、冷えた体をどこであたためようかと避難場所を探すにも一苦勞です
自宅に帰って毎晩湯船に漬かってもヒンヤリしているこの脚をなんとかしてほしい・・・(泣)
冷房キツイ部屋と、暑～い外との温度差が、余計に暑さを辛いものになっているのになぁ・・・と思いつつ、扇風機で熱帯夜を乗り切っています。

voice11 福岡 29歳 事務

あたしは暑がりです、冷房がないと死にそうくらいですが、夏の冷房ダメージが冬に向けて蓄積されてるんですよ
冷房強いと頭が固くなるような感じがしてぼーっとしてしまいます
おなか周りや足なんかは温めた方がいいのしょうねえ(*・▽・)
基本冷え性なので、今から冬に向けて対処しなきゃと思います(>_<)

voice12 埼玉県、20才、学生

冷房やばい弱いです
強い部屋に1時間でもいると腹痛くなるわ、関節痛いわ 頭痛いわ
おまけに身体の芯まで寒いわで最悪です
この時期は身体が冷房になれるまで 弱冷房車両とカーディガン、ジーパン、靴下、スニーカーがかかせません

voice13 東京都 会社員 28才♀

私も前の会社が冷房首筋直撃で、設定温度は22度くらいにされていました。
寒気で足が震え体もだるく、体調を崩して会社を辞めた口です
外回りの営業の人が、急速に汗を引かせたいが為の温度設定だったみたいです。デパートもお客様の為に、同様の理由なのかな？

ずっと中に居る者にしてはキツイですよ

voice14

私はデパート勤務です……
制服を統一するため、6月からジャケット着用不可
毎日、鳥肌のたった腕をさすって暖めながら勤務してます。
もはや、冷えが原因の頭痛が持病です
皆さんにとって、デパートの空調はいかがですか？
入店直後はあのひんやり感を気持ちよく感じるでしょうが……
買い物中に寒さを感じる方が大半なのでは……？

voice15埼玉県 販売員 30歳 女性

私も販売立ち仕事です。制服があって、いろいろ言われますが、上司に相談しながら、靴下はいてもいいか？
カーデガンを羽織っていいか？と許可をもらいながらです……。
実際私は婦人科で病気を煩い、手術もしてるので、冷えは大敵何を言われても自分を守る気持ちで冷えと仕事
場とたたかってます(^^;)

voice16 広島県、調理師、19歳 男性

仕事先、料理屋だから寒いです
1人40度を越す焼き台の前が温かく感じずっと立ってたりします…

voice17宮城県 22歳 学生 女性

あたしも冷房のせいで、頭痛・手足の冷え・腹痛に悩まされます…毎年。
冷房温度26度～28度にすればいいのに…って思います(ノロ。)

voice18 大阪府、23歳、女

(冷房は) 少し涼しいくらいで十分なのに贅沢すぎだと思います。

飲食店なんか寒すぎていつも冷房の温度あげて下さいと言います。
周りには迷惑かもしれませんが、体に毒だから
何とかならないもんですかね(>_<)

voice19 東京都 主婦 33歳 女性

お店や電車のクーラーの温度は、猛暑の戸外から入った瞬間に、
「涼しくて気持ちがいい！」と感ずるように設定されているそうです。
また、スーツを着込んでいる男性のためだという話も…。日本はいまだに男性優位社会なのですよ。
オフィスやお店では、寒いと感ずる人が多いはず。
地道かもしれませんが、いちいち「温度を下げてください」と頼むことで、少しづつ店側の意識を変えていく
しかないかなと思います。

voice20 東京都 女性 会社員 48歳

勤務先の室内がとても寒いので体が心底冷えます。
この辛さは、感ずる本人にしか、わからないと思います。
外から見えない障害みたいなものだなあ、と思うときがあります。
障害がある人、病気の人に、電車内の優先席があるように、冷房で体調を崩す人のために、会社内でも、配慮
してほしいと思います。

voice21 広島県 主婦 26歳

私は専業主婦。家にいます。
主人が暑がり、風量パワフル冷房ガンガン(それでも扇風機もまわしてなんとか最低でも24度までにして
もらいます)、私は上着を着ても寒くてさすがに昨日は一緒に居られず『別の部屋で寝ていい?』と聞いたら
『エアコン切るから』と、
暑い我慢してくれてエアコン無しで寝ました…(夜中起きて、扇風機つけました)
一緒に同じ部屋で寝る人と体温調節の感ずりが違うのも辛いです
どちらかが我慢

voice22 熊本県 会社員 30代女性

職場では冷房が効きすぎていて、夏でも、長そで+カーディガンを着ています。
ちよくちよく操作パネルの前に忍び寄って、ギリギリ気づかれ無さそうな、27℃に上げて戦って来ましたが、他の人が暑がりなので、すぐに26℃~25℃に下げられてしまいます。
時には23度まで下げられます。
肩こりと頭痛、手足の冷え、痛みで、仕事にならないので、
ブラ段ボールを買ってきて、ウチのデスクに向いているエアコンの吹き出し口に
こっそり貼り付けて、風の向きを変えちゃいました。
冷房のかぜの直撃が無くなっただけでも、ずいぶん楽になりましたが、足もとに溜まって、流れて来る冷気は防げませんでした。

voice23 当時東京都 現在会社員 35歳 女性

私は前職の時、男ばかりの部署で訴えてもムダ。来客が暑いはずだから、等と言われ。
なので、しまいには自分で調節していました。
でも、許可なく勝手に上げるんで、いつも上司とかに目の敵に・・・冷房戦争でした（笑）

上司がトイレ行ったり、電話取ったりしてこっちを見ていない隙に、ぱっと壁の温度調節をいじって席に戻り、何事もなかったように仕事を続ける。
でもそんな機会をうかがっていると、仕事にも集中できないし、かといって寒いと困るし。。
カーディガンは必須。
首にはマフラー（寒さアピールのため、ステキなスカーフじゃなく、本当にマフラーw）
ひざ掛け使っても、スカートでの勤務は寒すぎて絶対無理、毎日パンツスタイルでした。
多分、「マフラーとか、コイツ頭おかしいんじゃないかね？」と思われてたかもしれないけど、それよりも、寒いのかどうかして欲しかったので、ある意味、なりふり構わず。

ランチを買いに行く時に外に出ると、日差しで身体がほわぁ〜っと溶けていく感じで、
本当に気持ちがよく、その度に「冷房かけすぎ！！」と心の中で叫んでました。

voice24 埼玉県 会社員 29歳

私がいる部署は、冷房ではなく、“ドライ運転”をするんです。
ドライがまた寒いんだこれが！
私は午前中くらいなら空調なしで働きたい。
しかし、暑がりな人たちばかり…。
朝、いきなりスイッチON(・ω・)/
いや、寒いから…
おかげで毎日下痢。
頭痛、肩こり、末端冷え。

そして一步外に出ると酷暑。
バ…バランスが…(´ロ`;))

voice25 東京都 会社員 40代 女性

私も社会人になってから冷え性です。
特にここ10年は年々異常な程の寒がりになってきてます。
私の職場の設定温度は19~23度・・・恐ろしいでしょ~!!
エコなんてほど遠いんです。
年配の男性が多く、席の配置が熱のこもる奥なんです。
一人一台扇風機回してますよ。
私の席は特に冷気がたまる場所で上からも注がれてきます。
一人真冬の格好で笑われていますが。
もーうナニ言われても自分の身は自分で守らなきゃ!! っ感じですよ。

週末は琉球温熱療法に通いながら、毎日半身浴してます。

ちなみに本日の服装はというと
上半身・・・シルクインナー+コットンブラウス+ウールパーカー
下半身・・・シルク腹巻+シルクインナー+コットンスパッツ+靴下5枚+コットンパンツ
パンツに余裕があればレグウォーマーも。膝掛け2枚

voice26 福岡県 フリーター 29歳 女性

(電車) 寒すぎますよね。長時間の電車は辛いです。自宅では扇風機でも寒い時があるのに。車両で温度を変えてほしいくらいです。細身の女性は皆寒そうなのに、スーツの男性にあわせるなんて信じられない。まめに車掌さんに言うくらいしか出来ませんが、頑張ります。

voice27 石川県 会社員 27歳 女性

会社の冷房のせいで喉痛めて辛いです。
夏なのに長袖きて、ひざかけしてますが(寒すぎる時は電気ひざかけ)、毎年思うけどなんで夏なのに防寒対策をって思うと泣けて来ます。
しかも暑がりなオバサンがリモコン持ってるので、自分が暑いと温度下げます。
上から来るクーラーの風なので私の方にむいてるので塞ぐと「私暑いやし、そんな事しないで!」と怒られるので、カーディガン着てたりすると、「寒がりやな」と嫌味言われます。そのせいで何度も会社辞めようと思いましたが。今は長袖の下にもう1枚長袖着てます。寒いと腕の関節が痛くなるので・・・。頭痛もします。

私は外の風+扇風機が大好きです。

voice28

電車通勤で真夏なのに上着が絶対必要

確かに「あつつい！」って思って冷房の聞いた車内に入って1, 2分は快適だけど5分経った頃には「寒い・・・」と凍えています

仕事も販売で店も入り口に近いせいか冷房も強めでつらい
てかあの温度は何度設定なの!?絶対23度以下だろ!?

しかも店に寒がりなのあたしだけなので余計つらい。いいにくい・・・。

voice29 宮城県 30歳 主婦 女性

近所のスーパー、極寒です。

冬用のジーパン履いて靴下履いていかないと、本当に風邪ひきそうなくらい寒いです。

そのスーパーは先月からCO2を減らすためレジ袋を有料化!と謳っていますが、
CO2を減らすんなら、冷房の温度を2、3度上げる!!と言いたくなります!!
今不妊で悩んでいます。

家で冷え対策をしても、外出先で冷房がきつく悪循環です。

夏なのに基礎体温が冬より低いのです。でも外出しないわけにもいかず。

もう少し冷房の温度を上げてくれたらと思います。

voice30 愛知県・事務員・女性・28歳

私も夏の会社の冷房が今から恐怖です。

私は他の病気の二次症状のようなもので体を冷やしてしまうと体調が悪化してしまうので冷やさないように気をつけているのですがそれでも冷房のせいで全身関節炎で夜も眠れない位の激痛で不眠→ストレスの悪循環です。
昨年末から漢方と体質改善を行っていて体温が上がってきて体調が安定してきているので今年の夏の会社の冷房がとても気になります。

昨年同様レッグウォーマー・手首と首にもウォーマー・毛布のひざ掛けと長袖のガーディガン・ホッカイロで何とか乗りきれたらと思います。

去年は合わせて6枚以上重ね着していても寒くて堪りませんでした

voice31 北海道・26歳・塾講師

北海道に住んでいます。

普通自宅にはクーラーはありません。(自宅にクーラーある人は見たことない)

外も最高で28度とかなので窓を開ければ問題無し。

しかし生まれて初めてクーラーのある職場に来てしまいました。

いきなり風邪ひくし足がだるくて階段が上れません。

北海道で冷房をガンガンにきかせる意味がわかりません。

私以外は男性と子供(塾です)なので、寒いのは私だけらしく…

「先生暑そう！」と言われながら

ハイソックス+厚手のパンツ+キャミ+長袖ブラウス+厚手カーデ+ひざかけ
で戦っています。

voice32 販売員 24歳 女

私も職場は常日頃冷房ガンガンにかけられてて上着は必須、でも足が冷えて痛くなったりします。

体が怠くなったり頭痛腹痛当たり前で、外との気温差で気持ち悪くなったりです。

この時期はいつもとはいえ体に悪いなと感じます。

voice33 岐阜県 会社員 23歳 女

私も去年から職場の冷房の餌食になり、冷房病です(;_;)

他の暑がりなおばちゃん達には冷房あたらないのに私だけいつも冷房がバッチリあたる場所での作業になって
しまいます。

寒いと言いたくても言えません。

冷房にあたってても信じられないくらいの薄着…

私だけいつもだるまですよ。

だけど頭は冷え、頭痛、腹痛は当たり前。

ここ数日は手足が異常に熱い…と思ってたらそれもやはり症状だったんですね。

健康体になりたいよお

voice34 東京都 サービス業 27歳 男性

25℃設定の部屋にいたらお腹が痛くなりました。悲

外が暖かく感じ暑いとは思わないですよ

足は冷たいし冷冷

voice35 東京都 会社員 35歳 女性

過去に冷房病が元と思われる症状として自律神経がおかしくなりました。
自分で体温調節が出来なくなってしまったのです。
幸い、通院して投薬ととにかく温めるよう言われて治りましたが冬の寒さとはまた違う機械的に冷やされた空間が苦手であることに変わりありません。

voice36 京都府・会社員 31歳 女性

昨日、私は帰りの電車で弱冷房車両に乗らずに帰った。
その電車には1時間以上乗らなくてはならなかったから座って帰りたかったし、あるかどうかもわからない弱冷房車両を探して席を立つには疲れすぎていた。(私の使っている路線は、ときどき弱冷房車両がない電車がある)
腹巻もちゃんと着けていたし薄手のジャケットを羽織っていたから、なんともつかない、と思ったのだが、甘かった。
電車を降りるとからだの節々は冷え切っていて、翌朝は起きてからずっとお腹が痛く、翌日の仕事でも何回もトイレに立った。

だいたい、どうしてこんなにどこもかしこも冷やさなくてはならないのか、理解に苦しむ。
喫茶店もレストランも、洋服店もスーパーも、この季節は半そでやノースリーブで行くのをためらうほどに、寒い。
涼しい、の域を超えてこんなに冷やすことを誰が望んでいるのだろう。

外はごらんのとおりの猛暑である。
屋内との温度差をこんなに強くして、体温調節をするための自律神経機能をギュウギュウ圧迫して、自分たちのカラダをおかしくしたいのかとしか思えない。

カラダの冷えが不調の原因だと気付かない人たちのために、
世の中すべての同じ立場の人たちのために、
そして何より生きていく環境と自分の体を守るために、
「過剰冷房」をなんとかしたい、と強く思っています。

voice37 埼玉県 学生 20歳 女

(冷房の効いた部屋) 確かに暑い外から涼しいところになると幸せなのにスグ体が冷えて鳥肌が止まらないうちのクラスに暑がりがあります。その子のせいで冷房が20度にセットしてあるって…
どおゆ-ことですかあ!!!!
毎回授業中にキレます。『寒いんだよ!!!上げる!!!』と..

voice38 千葉県、契約社員、女、24歳

職場の冷房のせいで毎月風邪で熱を出し休み(治るのに二週間かかる)生理が止まり、自律神経がおかしくなって情緒不安定になってしまい、退職させられました…。

退職後、冷房の無い生活になると体が凄〜く楽になりました。

仕事の時に着ていた冬服(厚手ズボンにスパッツにズボン下、毛糸のレッグウォーマー、腹巻、セーター)を見ると苦笑してしまいます。

こんなに着てもダメだったかと悲しくもなりました。

voice39 神奈川県 事務職 29歳 女性

本当に今色んなところで冷房が効きすぎだと思います。

女性の方は本当に辛いですね。

私の職場も夏は冷房で冷え切っててものすごく寒いです。

入社して何年かは遠慮して温度を下げたり消したり出来なかった

のですが今では勤続年数も長くなり寒くなったらがんがん消したりしちゃってます

それまでは退社するとき外との温度差にも体が対応できず体に力が入らないしふらふらして本当に辛かったです。

voice40 大阪府 派遣社員 30歳 女性

私も派遣されたばかりの会社で、極度の冷房とプラス忙しさにやられ、20年ぶりの夏風邪をひきましたあまりにひどく雪山に登っているみたいで、お腹や肩、手首に腰まで体の関節中にきてます。

まだ心底治りません。

1ヶ月の派遣期間ですが、風邪ひいて休んで、ちゃんと働かないなら更新をしないぞ！と脅され、文句も言えず。ひたすらがまんして働いています。

来週からは

ひざかけとカーディガン 温まる腰ベルトにカイロ、腹巻に5本指ソックス よして 加湿器&湯たんぽ
であと2週間だけ乗り切って 次は寒くないところへ派遣されようと思います。

どんだけー って 毎日叫ぶしかないあと10日間でしょう。

ちなみに 普段から冷え性過ぎて、生理不順で 漢方治療にホルモン治療(薬でしか生理がきません)ほんとは、もう我慢しないで いますぐ 辞めたいです辞めたら そこらじゅうを駆け回りますっ！あたたかくなりたい。

HOME^

Powered by [FC2.com](http://www.fc2.com)