

6月に入るとだんだん気温が上がってきて、夏の近づきを感じます。暑くなると、空調がしっかり効いた部屋で快適に過ごしたくなってしまいますね。でも、エアコンが効いた部屋で過ごしてばかりいると夏バテや熱中症になり易くなってしまいます。熱中症はいつでも誰でもなりうる症状です。そこで今回は、熱中症について特集いたします。熱中症になりにくい、暑さに適応した体力作りと熱中症予防を今から心がけましょう。

## 熱中症とは

熱中症とは、熱により起こる様々な身体の不調の事をいいます。暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりする事が原因です。気温の高い環境に在ることで体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れる事で起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といい、引き起こす要因には、「環境」と「体」によるものがあります。



環境の要因	気温や湿度が高い 風が弱い 日差しが強い、など
体の状態	激しい運動などにより体内で沢山熱が産生された 暑さに体が慣れていない 疲れや寝不足、病気などで体調が良くない、など

熱中症が起こり易く注意が必要な時期は、梅雨の晴れ間や梅雨明けすぐ、しばらく涼しい日が続いた後に急激に暑くなった日などです。場所は、運動場、公園、海やプール等、強い日差しが当たる屋外や、駐車場に止めた車内、気密性の高い建物の最上階等、また、家庭内では浴室や寝室等の家庭内の風通しの悪い室内でも起こり易くなります。



**暑熱順化のススメ** 「暑熱順化(しょねつじゆんか)」とは、暑さに体が適応した状態を言います。熱中症予防には、こまめな水分・塩分補給と部屋の温度管理等ですが、これと同じく暑さに慣れる身体・暑さに負けない体力を作る事も大切な予防方法です。冷房がない時代は、梅雨の間に暑さにさらされ順化(暑さに体を慣らす)しましたが、冷房のある環境に慣れた現代では、積極的に暑熱順化への対策が必要だと言われていています。今回は、手軽に出来る「暑熱順化」の方法をご紹介します。

### 手軽に出来る暑熱順化 自力で汗をかき練習が大切！暑さに体を慣らし、夏を乗り切る体力をつけましょう

- ①半身浴やサウナで汗をかく  
 温めのお湯での半身浴がお勧めです。入浴し、汗を沢山かくと汗腺の働きが活発化し、熱を体に溜めにくくなります。前後の水分補給も肝心です。半身浴だけでは順化するまで時間が掛かるので運動と組合せます。
- ②ウォーキングで汗をかく  
 お勧めは早朝の運動。比較的涼しい時間帯にウォーキングやジョギング等で一度しっかり汗をかき、その後シャワー等でさっぱりすると身体も心も目覚め、暑さ対策にもなります。毎日10～20分程度で大丈夫です。
- ③自転車をこいで汗をかく  
 買い物には歩いて出掛ける。自転車を利用するといった日常生活の中でも意識的に体を動かす事で運動レベルはあがります。

運動の強度が増すほど暑熱順化は早く完成すると言われてますが、個人の体力に合わせ、無理なく続けられる強度で行いましょう。体が慣れてきたら、少しずつ運動量や強度を上げてゆけば、体力向上になります。せっかく順化しても、運動を辞めたり暑さに体をさらさない日が続くと効果が薄くなります。継続が大切です。途中で熱中症にならないよう、休憩と水分補給に気を付けましょう。

暑熱順化すると体はどうなる？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮膚の血流量が増加する</li> <li>・汗の中に出るナトリウムが減る</li> <li>・体温が上がりにくい</li> <li>・水分補給で体液量が回復しやすい</li> </ul>	▶ <b>体温調整機能の向上</b>
----------------	---	--------------------

体が暑さに慣れると、血液循環が良くなり、汗のかき方や質が変わります。急激な温度変化にも、体温調整機能が正常に働き、皮膚から熱を発散させる能力が高まります。汗腺の働きの上で、大汗をかいても汗と共に出るナトリウム量が減るので、適切な水分を補給すれば、体液バランスが回復し、熱中症予防になります。

## 効率的な水分補給

熱中症対策には、こまめな水分補給が必要ですが、間違った水分補給をしていると、逆に予防の妨げになってしまう事もあります。糖分が沢山入った飲み物を大量に飲むと、むしろ熱中症になり易くなる原因の1つとなります。運動の後にはスポーツドリンクが1番と思いき、水代わりに大量に摂取するのではなく、まず水をコップ1杯以上飲んでから、ジュース類を飲みましょう。また、ミネラルが豊富で抗酸化作用のある当園の野菜スープは熱中症予防にも良く、強い夏の日差しを浴びて、疲れやすくなっている身体に効果的です。

熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物	 牛乳	飲むタイミングとしては、運動後が効果的です。また、30分程度のウォーキング後にコップ1杯の牛乳を飲む事を続けると、普段の血液量も増加し、熱中症予防にもなり、暑さに強い身体を作る事ができます。	 梅干し	食塩、クエン酸、塩化カリウムを全部含んでいるのが梅干しです。梅干しは大きさや塩分濃度も様々ですが、1粒を水500mLから1Lに溶かすと、濃度的には、生理食塩水の数分の1の濃度となります。朝食時等に召し上がるのが効果的です。
	 ミネラル入り麦茶	暑さのために大量に汗をかくと、体内の水分やミネラルが不足し身体の調整機能が崩れ熱中症を招きます。ミネラルは人間の体内では作る事ができない為「ミネラル入り麦茶」を飲む事は熱中症対策として有効的です。	 冷たい味噌汁	汗として体内から失われた塩分補給には、体液と塩分濃度が近い味噌汁が最適ですが、夏に熱い味噌汁は中々喉を通りません。この問題は昔の人も共有していたようで、夏でも食べ易い「冷たい味噌汁」が各地の郷土料理として古来より伝承されています。