

健康アドバイス

「できていますか、暑熱順化～熱中症の予防のために～」

岡山県南部健康づくりセンター 医師 佐々木佐起子

(1) 暑熱順化とは？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて暑さに強くなり、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。暑熱順化で上手に汗をかくことにより、熱中症を予防しやすくなるのです。

(2) 熱中症のメカニズム

高温多湿な環境に、身体が適応できなくなって生じる様々な障害です。人は体温が上昇したとき、汗をかくこと（気化熱）や、体の表面から空気中に熱を逃がすこと（熱放散）で適温に調節しています。しかし、高温多湿な環境では熱放散が難しく、発汗で体の水分や塩分が減っていきます。脱水で汗もかけなくなると、体内に熱がこもり体温が上昇します。体温が高くなると脳を含む重要な臓器が機能しにくくなり、脱水による血流不全から筋肉がこむら返りを起こしたり、意識を失ったり、肝臓や腎臓の機能が低下したりします。こうして熱中症が引き起こされるのです。

(3) 暑熱順化のためには？

熱中症は真夏だけでなく、梅雨の晴れ間や、梅雨明けの時期にも多くみられます。この時期はまだ暑熱順化ができていない人が多く、体温を上手く調節できないからです。

暑熱順化のためには、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。目安として、ウォーキングの場合の時間は1回30分、ジョギングの場合の時間は1回15分、頻度は週5日程度です。難しい場合は筋トレやストレッチを1回30分で毎日続けてもよいでしょう。

気温や湿度を確認し、衣服を工夫して暑さを調整しましょう。こまめな水分補給も必要です。また、バランスのよい食事や十分な睡眠をとるなど、暑さに負けない体づくりを心がけることも大切です。



引っ越してきました

はじめまして。4月に御南中学校の近くに引っ越してきました吉田です。小さな子供が3人おりますので、騒がしくご迷惑をお掛けするかもしれませんが、宜しくお願いいたします。

7組 吉田 徹、ひとみ、じょうじ、えま、るい



— 雑記帳 —

紙面の都合によりお休みとなりました。