

暑さに慣れて熱中症を防ぐ

指導/早稲田大学 人間科学部院 体温・体力研究室 教授 永島 前 先生

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症を引き起こす要因について知り、熱中症予防のために早めに暑さに慣れる暑熱順化をしておくことが安心です。

熱中症を起こす3つの要因

熱中症の発症には、①環境、②体、③行動の3つの要因が関係しています。

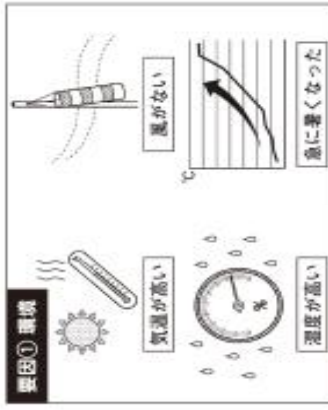
①環境については、気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなどの要因があります。

②体については、まだ暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下痢

痢をしている、しっかり食事をとっていないなどがあります。

③行動については、激しい運動、運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長時間いるなどがあります。

こうした条件が複雑に関係し、体内に熱がこもることにより熱中症が発症します。



熱中症を予防するために

日常生活で熱中症を予防するためには、風通しが大切です。また、普段から睡眠や食事をしっかりととり、暑いと感じたら、涼しい服を着たり、涼しい飲み物を利用したりして暑さを避けること、日傘や帽子を利用したりして暑さを避けましょう。



熱中症予防に重要な水分補給

人間は汗をかき、その汗が皮膚表面で蒸発することにより体温を下げることができます。暑い日は知らない間にもたくさん汗をかくので、水分補給が大切です。暑い日には、喉が渇く前から十分な水分補給をしておきましょう。



暑熱順化をして熱中症を防ぐ

体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなる、熱中症になりやすくなりますが、暑さに慣れる暑熱順化をしておくことで、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化のポイントには「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動（軽いジョギングなど）を行うことです。1日30分ぐらい、1～2週間継続して行うとよいでしょう。

暑熱順化をすると汗をかきやすい体になり、体温調節をうまく行うことができるようになります。また暑熱順化には、お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。

