

【第 54 回】

気温が上がり、すがすがしい季節になってきました。外で過ごす時間や運動の機会も増える一方で、「熱中症」に注意が必要な時期でもあります。今回は、熱中症の仕組みと予防、そして暑さに強くなるための工夫についてご紹介します。

【熱中症のメカニズム】

人の体は、汗をかくことで体の熱を外に逃がし、体温を調整しています。しかし、気温や湿度が高いと汗がうまく蒸発せず、体に熱がこもりやすくなります。これにより、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節もうまくできなくなります。その結果、めまい・頭痛、吐き気が生じ、重症になると意識障害を起こすこともあります。

【予防のポイント】

熱中症を防ぐには、まず「こまめな水分・塩分補給」と「暑さを避ける」ことが大切です。喉が渇く前に水分をとる、スポーツドリンクで塩分も補う、風通しの良い服を選ぶ、暑い日は無理に外出しないなどの工夫をしましょう。室内でも油断せず、エアコンや扇風機を使って室温を 28℃以下に保つよう心がけてください。

【暑熱順化のすすめ】

急に暑くなると体が対応できず、熱中症のリスクが高まります。これを防ぐには、少しずつ体を暑さに慣らす「暑熱順化」が効果的です。特に、寒い冬を越した北海道では、汗をかく習慣が少ない人が多いため注意が必要です。毎日 30 分ほどの軽い運動や、ぬるめのお風呂に入ることを 2 週間ほど続けると、体が暑さに慣れてきます。ただし、暑熱順化は中断すると数日で効果が落ちてしまうため、継続することが大切です。

暑さに負けず元気に夏を乗り切るためにも、自分の体としっかり向き合い、熱中症対策を意識して過ごしましょう。(文責:佐藤 浩樹)