

今年の夏は全国的に平年より気温が高くなると言われています。特に梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなった時が熱中症発生が多い時期です。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないために上手に汗をかくことが出来ず、体温調整がうまく調整できないからだと言われてはいますが、加齢と共に体温調整が出来なくなったり、喉の渴きを感じにくくなるため、特に高齢者は気を付けなければなりません。今回は熱中症予防の体づくりについて調べてみました。

熱中症になりやすい人

同じ環境にいても熱中症になる人とならない人がいます。また、高齢者における熱中症の発生場所は住居が4割を超えています。

高齢者（喉の渴きを感じにくい）

熱中症死亡者の8割は65歳以上で、家族同居より単身住まいの方、女性より男性の方が熱中症になりやすい傾向にあります。65歳以上の高齢者になると、体温調整や発汗機能が低下するため、暑さや汗を沢山かいている、又はかいていない事に気が付きにくくなっているからです。



屋外労働、夏のスポーツ、体調不良

夏のスポーツ、屋外労働など、高温環境での運動時・作業時に多く起こります。健康な人でも適度な水分補給をせずに暑い中で無理をすると脱水症状になりやすくなります。また、寝不足、発熱、下痢気味、二日酔い、めまいなど体調が悪い人や体調を崩しやすい人は、熱中症になりやすい状態です。



持病、肥満、薬を服用している人

高血圧、心臓病、肝臓病、腎臓病、糖尿病などの病気を持っている人は薬を服用しています。その効果として発汗を抑制したり、利尿作用があったり、交感神経を優位にしたものがあり、その種類によっては熱中症になりやすい体の状態になっているためです。肥満の人は少しの運動で発熱量が大きく、脂肪で熱の放散を防ぎ、体温調整がうまくいきません。



※人の体は体温の約37度を保つ為に暑ければ汗をかいて蒸発する気化熱で体温を下げますが、特に高齢者の方は皮膚が温度を感じ取る感覚が鈍くなったり、発汗機能の低下により体の温度調整ができずに熱中症になってしまいます。

基本の熱中症対策

基本は喉の渴きを感じなくてもこまめに水分・塩分を補給する。室内では扇風機やエアコンで温度調節し、外出時は日傘や帽子の着用、こまめな休憩と水分補給を心掛けて下さい。

水分をこまめに計画的に摂りましょう

成人は1日に2.5リットルの水分補給を必要とします。この内、1リットルは食事から補給出来るので残り1~1.5リットル分の水分補給が必要になります。コップ8杯(200ml)を目安として水分補給しましょう。熱中症対策としての水分補給のタイミングは、起床後・食事後・お出掛け前後入浴前と就寝前です。必要以上の水分補給は胃腸機能を低下させ、消化不良や体を冷やす原因になります。



水分補給には何を飲んだらいいの？

熱中症対策として、スポーツドリンクや流行りの経口補水液がありますが、違いは含まれる塩分と糖分量です。スポーツドリンクは糖分が多めで塩分が控えめです。高齢者の方や糖分を気にする方は経口補水液がお勧め。カフェインがゼロでミネラル豊富な麦茶が一番のお勧め。水や麦茶に梅干しを足して補給するのも良いです。緑茶やウーロン茶、コーヒーなどカフェインが入った飲料やビールは利尿作用があり、水分補給に向きません。



我慢せず室内を涼しくしましょう

室内での熱中症予防には、温度は28度以下、湿度は50~60%を目安にしましょう。節電対策や冷え性で冷房を使いたくない人もいるかも知れませんが、冷房を適度に使うことで室内の温度と湿度を下げるようにしましょう。また、扇風機を使ったり、部屋の窓を二箇所開けて、風通しを良くすることも効果的です。通気性の良い服を着る、室内に居ても適度な水分補給、すだれを用いるのも予防効果が高まります。



熱中症に負けない体づくり(運動・食事)

汗をかきにくい人は体温調整が出来ず熱中症になりやすいと言われてはいます。正常な体温調整を保つため、運動による発汗トレーニングが大切です。

発汗トレーニングで新陳代謝アップ

日頃から汗をかく運動を続けましょう。早足ウォーキングや踏み台昇降など汗ばむ運動を1日20~30分行う事で、汗腺(かんせん)を刺激し発汗作用を高めます。また、汗は血液中の水分と塩分から作られます。血液の量と質を高め、血管を丈夫にする事が大切です。心くらはぎは第二の心臓と言われ血液の循環に大切な働きをします。足の筋力を高めるスクワットなどの筋トレも熱中症に負けない体づくりに繋がります。



発汗トレーニング(ストレッチと半身浴)

若い頃と違い、中高年になると汗がベタベタして乾きにくく感じます。こうした汗の変化は加齢や運動不足で発汗機能と体温調整機能の低下によるものです。汗腺機能が弱くなり、うまく発汗出来なくなると水分だけでなく血液に含まれる塩分などのミネラルも一緒に排出されるためです。発汗機能を高めるには有酸素運動が効果的ですが、高齢で体力が低下している場合は、ストレッチや屈伸運動で血行を良くし筋肉維持に努めます。半身浴で汗をじっくりかくのも効果的。



食事(疲労回復効果のある食材を)

水分補給の面からも食事は朝昼晩三食しっかり食べましょう。朝食で魚卵、納豆、味噌汁などを食べることは、水分と塩分の両方を補給します。カリウムを多く含む野菜、果物、野菜スープ、疲労回復ビタミンのビタミンB1を多く含む豚肉、うなぎ、青のり大豆、きな粉、昆布...クエン酸が多く含まれる、梅干し、レモン、グレープフルーツ、酢の物を積極的に摂りましょう。運動後30分以内に牛乳一杯を飲むと血液量や筋肉を増やします。

