

この夏を乗り切る—からだの面から考える熱中症予防—

横浜国立大学教授 田中英登

昨夏の猛夏は多くの熱中症を発症させました。これまでは、熱中症予防の第1番手に、冷房を利用することを考えましたが、節電が予想される今夏においては、冷房利用を第1には考えることができない状況になっています。そこで、今年も例年並み以上の暑さが予想される夏を迎えるにあたって、特に熱中症を招かないような体にするのが最も大切ではないかと思えます。熱中症発生は、高温環境による外的温熱ストレスにより、あるいはそれに運動負荷などの内的温熱ストレスが加わることにより高体温、脱水、脱塩の状態になることで主に生じる障害です。この予防としては、高体温にならないような体の機能を持つこと、すなわち発汗機能を高めることと、発汗による水分・塩分の喪失をきちっと補充する水分補給が重要といえます。

まず、暑い夏を乗り越えられる体づくりです。運動トレーニングと暑熱負荷を受けることは、発汗機能を高める方法として知られています。成人においては、約1週間の運動及び暑熱負荷により暑熱順化（発汗量増大など）が完成するとされていました。さらに、ここ数年の信州大学能勢教授らの研究報告では、1日30分、5日間の運動負荷直後に蛋白質と糖質を補給することにより摂取しなかった群よりも血漿量の増大、発汗量の増大が起こることが示され、さらに高齢者においても30分/日のウォーキング、1回/2日、約4週～8週間で成人と同様の変化が起こることが報告されています。今のうちから積極的に汗をかける体づくりを目指しましょう（注：高齢者や低体力者の方は運動してもよいか必ず主治医に確認してから行いましょう）。

運動や暑熱負荷を受けると必ず発汗が起こりますので、そのまま放置すると脱水・脱塩となり熱中症になってしまいます。運動中は目安として10ml/時間/体重kgの水分補給をしましょう。なお、汗をかけるようになって、汗がうまく蒸発しなければ、体温調節としては意味がありません。蒸発ができるような衣服などの工夫も必要でしょう。

最後に、高齢者をはじめとした低体力者においては、いくら省エネ・節電ブームと言っても気温が高ければやはり冷房をうまく利用して暑さを回避してほしいと思います。また、冷房に代わるものとして、扇風機やその他様々な冷却グッズがありますので、これらをうまく取り入れ、この夏を乗り切っていただきたいと思います。