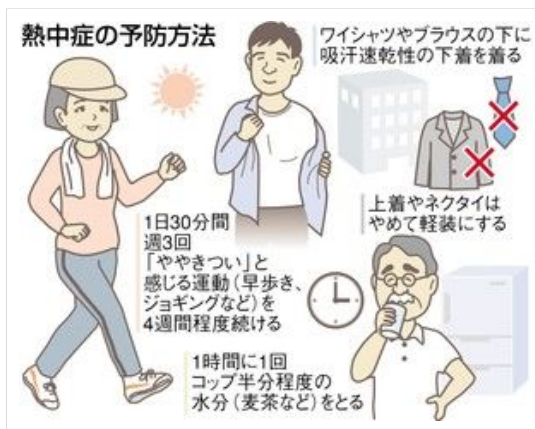


【健康】

熱中症予防 暑さに強い体づくりを

2011年6月7日

もうじき本格的な夏。今夏は電力不足の懸念から、日常生活でも節電が求められる。暑さの中で健康を維持するには、熱中症への対策が不可欠になる。そもそも熱中症とは何か。発症のメカニズムと予防法を専門家に聞いた。(杉戸祐子)



気温が上昇すると、人体は体温調節機能によって皮膚血管を広げたり、発汗したりして体温を保とうとする。だが、気温の上昇が激しかったり、体調が悪かったりすると、調節機能が追いつかず、脱水や塩分不足、体温の上昇が起こる。これが熱中症だ。以前は日射病とも呼ばれたが、現在は室内での発症も含め、熱中症と総称される。

熱中症は四つに分けられる。熱失神(軽症)、熱けいれん(同)、熱疲労(中等症)、熱射病(重症)だ。

熱失神は「涼しい場所から急に暑い場所に出たときに起こりやすい」と、熱中症に詳しい田中英登・横浜国立大教授(環境生理学)。熱を下げるために末梢(まっしょう)の皮膚の血管が拡張するため、血圧が低下して脳血流量が減少する。暑い場所で動かずにいるときにも起こりやすく、小中学生らが炎天下の朝礼で倒れるケースなどが当てはまる。

熱けいれんは、暑い中で運動して多量に発汗した際、塩分などの電解質を含まない水だけを補給していると、血液のナトリウム濃度が低下し、けいれんが起こる。

熱疲労と熱射病は、全身症状として現れる。多量発汗で体重の

▶ためしよみ ▶Webでためしよみ ▶新聞購読

まだ行ったことがない
ニッポンを取り寄せよう。

全国の地方新聞社厳選 お取り寄せ・贈答サイト

47
CLUB

よんななクラブ
47CLUB

企画特集



東京新聞ぬりえコンテスト

子供の頃の様になり絵をしませんか
優秀作品は美術館に展示されます



東京23区 のんびり散歩

各区の見どころが満載!
いろんな街を歩いて魅力を再発見しませんか

▶ アクセスランキング(直近1時間)

東京新聞

地方版記事

- 1【社会】静岡知事、独自に安全性徹底確…
- 2【国際】中国、リビアの停戦を仲介か …
- 3【経済】政府、発送電分離など議論へ …
- 4【社会】静岡の「製茶」は基準値以下 …
- 5【経済】リニアのJR東海会見のポイン…

▶ ニュース特集一覧



統一地方選2011

東京、神奈川の知事選など首都圏の統一
地方選の話題や結果を掲載。



東日本大震災

東日本大震災に関する情報や復興を目指
す被災者の様子を伝える。

望 ~都の空から

山手線29景

スカイツリー成長記

探訪 都の企業

▶ 企画特集一覧

2%以上の脱水と電解質の損失が起こると発症しやすい。「熱疲労の段階で気が付いて適切に対応すれば、重症化を防げるケースが多い。暑い時季に体調が悪くなったら、まず熱疲労を疑ってほしい」と田中教授は話す。

熱中症が起こりやすいのは、気温・湿度が高いときだ。国立環境研究所の調査(昨年五～九月、救急搬送された全国の熱中症患者約一万三千六百人の発症状況など)では、月別患者数は八月が50%で最多。次いで七月(32%)、九月(14%)だった。地域差はあるが、最高気温が二九度あたりから患者の発生に増加傾向が見られ、三一、三二度を超えるあたりから急激に増加するという。

かかりやすいのは「高齢で体力の低下した人や、心臓血管系の持病のある人」と田中教授。同調査によると、搬送された患者の68%が男性、32%が女性だった。年齢別では、男性は六十五歳以上(34%)、四十～六十四歳(30%)、十九～三十九歳(24%)の順に多い。女性は六十五歳以上が約六割だった。



熱中症をどう防ぐのか。医師やスポーツの専門家らでつくる日本生気象学会の熱中症予防研究委員会が五月にまとめた緊急提言によると、予防の第一は「暑さに強い体づくり」だ。夏までに血液量をあらかじめ増加させ、体温調節機能を改善しておくのが望ましい。

具体的には、本格的な暑さが到来する前に、気温二五～三〇度程度、湿度50～70%程度の環境で、「ややきつい」と感じる程度の運動を一日三十分、週三回、四週間程度行う。体力に自信のない人は早歩きなど、自信のある人はジョギングなどがよい。

研究委委員長の稲葉裕・実践女子大教授(公衆衛生学)は「運動の直後にタンパク質と炭水化物を多く含んだ食品(牛乳など)を取ると、効果が上がる」と解説する。

小まめな水分、塩分補給も不可欠。鉄則は喉が渇く前に飲むこと。日中はコップ半分程度の水分(麦茶など)を、一時間に一回のペースで飲む。高齢者は喉の渇きを自覚しづらくなるため、「時間を決めて補給するとよい。周囲も意識的に勧めて」と稲葉教授は助言する。

衣類は、従来のクールビズより軽装なスーパークールビズを活用するほか、「ワイシャツやブラウスは素肌に直接着るより、吸汗速乾性の下着を着た方が、べたつきが抑えられて快適」と稲葉教授。室内ではタンクトップ、短パンなどで皮膚を露出させると効果的だが戸外では露出を抑えた方がよい。日傘や帽子による日射対策も不可欠だ。

[この記事印刷する](#)

PR情報

[全国の逸品をお取り寄せ！47CLUB\(よんななクラブ\)](#)



経済 あなた発

景気、経済についての皆さんの疑問、体験、意見を募集しています

[大図解](#)

[生活図鑑](#)

[300字小説募集中](#)

[きょうの運勢](#)

[号外一覧](#)

[首都圏公立高校入試](#)

[「発言」欄への投稿](#)

[政治に対するご意見](#)

[ほっとコラム募集中](#)

お知らせ

[東京新聞いきいき学習賞](#)

[五木寛之親鸞激動篇 好評連載中](#)

イベント情報



写楽展

6月12日まで
好評開催中!



学童軟式野球

2011年大会日程
結果随時更新中

[東日本大震災復興支援 チャリティー舞踊公演](#)

[第9回 新聞切り抜き作品コンクール作品募集](#)

[2011国立ポリショイサーカス](#)

[東京新聞フォーラム 参加者募集中](#)

【PR】イチオシ情報



不動産情報「すみなび」

住友林業ホームサービス×東京新聞
物件検索・売却無料査定はこちらから



東京新聞ぬりえコンテスト

子供の頃の様にぬり絵をしませんか
優秀作品は美術館に展示されます



第17回 豆!豆!料理コンテスト

豆料理に関する情報が満載!



東京自遊大学

遊びゴコロと好奇心...学ぶならとことん楽しく!



東京新聞

映画試写会



お買い物特集

[東京23区のんびり散歩](#)

[中日環境ネット](#)



東京新聞 ほっとWeb

TOKYO Web提供サービス

[携帯情報サービス](#)

[ニュース配信「ニュースクリップ」](#)

[トーチーフ1EXPRESS\(有料サイト\)](#)



記事データベース



あの日どんな日

思い出新聞

東京築地でキティちゃんが運転している乗り物は何！？ 【47CLUB】



最新記事

[記事一覧](#)

- 熱中症予防 暑さに強い体づくりを(6月7日)
- 子宮頸がんく下> 予防の大切さ 教育、啓発を(5月31日)
- 子宮頸がんく上> 細胞・ウイルス「併用検診」有効(5月24日)
- 防ぎたい足の臭い 細菌喜ぶ湿気と角質(5月17日)
- 被災地で高齢者肺炎急増 体力・栄養状態の低下影響(5月10日)
- 原発事故で注目 甲状腺がん 進行ゆっくり 症状はしこり(4月26日)
- 白血病や神経障害を発症 HTLV-1 妊婦検査の公費化実現(4月19日)
- ジョギング 心臓、膝への無理は避けて(4月12日)
- 揺れてる気がする 目立つ“地震酔い”(4月5日)
- 避難所で体調保つには(3月29日)

Ads by Yahoo!リスティング広告

4-50代にうれしい自動車保険

業界最高水準/ネット割10,000円! <<おとなの自動車保険>>

www.ins-saison.co.jp

旅行気分で激安に免許を取得!

<<旅行気分&短期>>で取れる合宿免許の情報が満載♪激安プランが充実!

www.ai-menkyo.jp

おすすめサイト

ads by adingo

日常英会話	フレッツ光	テニススクール	都心マンション
高校中退	最新携帯電話	定期預金	中古マンション
ビジネス 英会話	モバイルPC	ゴルフ	新築マンション
PCTラブル	100円PC	高級旅館	耐震リフォーム
パソコン教室	デジタル一眼レフ	ガーデニング	アンティーク家具
行政書士	iPhone	古本 買取	高級マンション
パソコンスキル	中古パソコン	格安海外旅行	新築一戸建て
中国語	太陽光発電	宅配DVDレンタル	引越 単身
エクセル講座		格安ツアー	リフォーム
		料理教室	


[このページのトップへ](#)

東京新聞 | 会社案内 | 採用情報 | 購読申込 | 関連企業 | ご質問・お問い合わせ | ウェブ広告掲載 | 新聞広告掲載 |

サイトポリシー 著作権 個人情報 リンク

Copyright © The Chunichi Shimbun. All Rights Reserved.