



熱中症と冷房病

2010.9.6

熱中症

今年の夏は特別に暑く、秋の訪れも遅いという予報が出ています。そこで気をつけたいのは熱中症です。熱中症とは、カラダの内と外の「あつさ」によって引き起こされる、さまざまなカラダの不調のことで、熱中症になると汗腺機能が鈍り体温の調節機能不全に陥ります。元気な汗腺は、汗を出す前に塩分などの血漿（けっしょう）ミネラルを血管に戻しますが、熱中症になるとそれができなくなるので、塩分を多く含む濃い汗が出ます。すると体内のナトリウムやカリウムが不足してきます。

冷房が効いた環境から、暑いところに出た途端に大汗をかくヒトがありますが、このようなヒトは、体内の水分量が急激に減少してしまうため、脱水症状を起こしやすくなります。また大汗は汗腺を疲労させ、汗腺部は血液から水分やミネラルを十分に補充できなくなります。その結果、病気でもないのに体温が急上昇するので、熱中症になりやすいのです。

熱中症が起こりやすい時期は、以前はカラダ（汗腺）がまだ夏の暑さに慣れていない6～7月の梅雨期の猛暑日でした。ところが最近では、時期に関係なく熱中症になるヒトが増えています。暑い屋外と冷房で冷やされた室内を行き来する生活のせいで、カラダがその温度差に対応できないためです。



冷房病

もう一つ気をつけたいのは、室内の冷やし過ぎによる冷房病です。冷房は今や私たちの生活に必要不可欠となったといっても過言ではないでしょう。しかし、冷やし過ぎの室内に長時間いると、手足だけでなく、内臓も冷えてしまいます。特に影響を受けるのが腎臓です。冷房が腎臓の働きを弱め尿の出を悪くさせるので、尿は濃くなり、尿路結石ができやすくなります。

また、冷やし過ぎた室内に長時間いると、暑い屋外に出ても汗をかけないカラダとなっ ていきます。汗をかけなくなると水分の摂取量が減少し、脱水症状を起こす危険性が増 します。また、病気ではないのに頭痛やだるさ・食欲不振・肩こり・しびれ・むくみ・動悸 ・のぼせ・胃痛・吐き気・下痢・神経痛・便秘・月経異常・不眠などの自律神経失調症の ような症状が続いて、慢性的な疲労感や意識障害へと進行することもあります。これも冷 房病の症状なのです。

ミネラル豊富な水分を

この暑い夏に健康を維持するためには、冷房を弱めにし、カルシウムやマグネシウムな どのミネラル成分を豊富に含む水分を一日あたり2ℓ以上、こまめ（喉が渴いたと感じる 前）に摂取するように心がけることです。心地よい汗をかき、体温上昇を防ぎながら、厳 しい残暑を元気に乗り切りましょう。

