



間違った熱中症対策をしていませんか？

2011.8.8

熱中症とは

熱中症とは、カラダの内と外の『あつさ』によって起こる、さまざまなカラダの不調のことです。重症になると意識障害が起きたり、命に関わることもあるので十分に注意が必要です。

ヒトは、暑さを感じると汗を出してカラダの熱を放出し、体温の上昇を防ぎます。健康な汗腺は汗を出す前に汗に含まれる塩分などのミネラル成分を血管に戻しますが、普段から運動不足などで汗をかき慣れていない人は汗腺の機能が低下しており、塩分の濃い汗が出ます。そのため体内のナトリウムやカリウムが不足するので筋肉が痙攣を起こします。小児や高齢者はこの作用が悪化しやすいため、特に注意が必要です。また、大量に水分やミネラル分が失われると脱水症状となり、血圧が低下して、めまいや頭痛・吐き気・脱力感・意識障害などの症状が引き起こされます。

室内が冷房などで冷えていればこのような症状はほとんど起きませんが、節電対策などで室内の温度や湿度が上昇すると、皮膚や脳のセンサーが汗の量を調節できなくなります。また、室外の暑さと冷房による室内の寒さを繰り返していると皮膚で感じる温度変化に脳が敏感に反応できず、今度は汗が出にくくなり、体温調節ができなくなって熱中症にかかってしまいます。

熱中症かなと思ったら、直ちにカラダや頭部を冷やし、水分や塩分を補給して、涼しい所で休みましょう。対応が早いほど回復が容易になります。

塩分摂取は控えめに

ところで、熱中症の予防のために、日頃から塩分(ナトリウムと塩素)を必要以上に摂取している人がいます。これは予防につながらないばかりか逆効果になりますので注意しましょう。

塩分は体内で60%以上が細胞外液中に存在し、細胞外液の浸透圧を一定に保つ働きをしています。一方、細胞内液の主なミネラル成分はカリウムで、ナトリウムと塩素は約10%でバランスをとっています。この浸透圧がバランス良くコントロールされていることで、細胞は傷害されず、常に働くことができます。塩分を必要以上に摂取すると浸透圧のバランスが崩れ、脱水症状となりやすくなるので、むしろ熱中症にかかりやすくなってしまいます。

食塩は筋肉の収縮や神経機能の調節・胃液の成分・糖質の吸収など生命活動の保持に与っているので、食塩の不足は直接カラダにダメージを与えます。しかし、摂り過ぎても悪影響が出てしまうのです。一般的に1日に摂取する塩分量は10g以下(6~8g)が良いとされています。高血圧や動脈硬化・糖尿病・胃ガンなどの生活習慣病の予防にも、塩分の摂取量は控えるように指導されています。ですから、熱中症予防のつもりで食塩を多量に摂取することは、腎臓機能・肝臓機能・循環機能の傷害を生じやすくしてしまう可能性があります。

この夏、冷房は弱めにするなど節電に協力しながら、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が豊富に含まれている水を1日あたり2000ml以上こまめに摂取し、室内にばかりいないで、ミネラル水を持ち、日陰や涼しい場所で散歩などの適度な運動をして心地良い汗をかき、体温の上昇を防いで、熱中症に負けず元気に過ごしましょう。

