

熱中症対策…栄養と環境

市川治療室 No.313.2014.08

熱中症とは身体の中で熱の生産と熱の放散とのバランスが崩れて体温が著しく上昇した（体温調節機能が破綻した）状態で発症する障害の総称です。

この場合、代謝（新陳代謝）や酵素の働きは36度～37度の狭い範囲に身体の温度を調整している恒温動物です（蛙や魚などは体温が変動するため変温動物）

1.体温調節の方法

- ・熱伝導…暑い時、自律神経が末梢血管を拡張させます。そのため皮膚に多くの血液が分布し「熱」を外気に逃がすため体温低下します。
- ・汗蒸発…自律神経の働きにより汗（身体にある水分を原料にして皮膚の表面に分泌される）をかくことで熱が奪われるので体温は低下します。

2.熱中症発症条件

高温・多湿・風が弱いなどの環境では、身体からの熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となりやすいので熱中症が発生しやすくなります。

3.どのような人がなりやすいか

高齢者・脱水状態にある人、肥満の人、過度の衣服を着ている人、普段から運動をしていない人、暑さに慣れていない人、病気の人、体調の悪い人、持病（糖尿病・心臓病・精神神経疾患・広範囲の皮膚疾患など）がある人など。

高齢になると熱中症にかかりやすい理由

- ・暑さを感じにくくなる。
- ・体温調整が鈍る。
- ・発汗量・皮膚血流量の増加が遅れる。
- ・発汗量・皮膚血流量が減少する。
- ・体内の水分量が減少する。
- ・喉の渇きを感じにくくなる。

4.どのような症状があるのか

- ・熱中症Ⅰ度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）など。
- ・熱中症Ⅱ度…頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感など。
- ・熱中症Ⅲ度…意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温など。

5.熱中症を疑ったときの対応

- ・涼しい環境への避難…風通りの良い日陰、クーラーが効いている室内へなど。
- ・脱衣と冷却…衣服を脱がせて熱の放散、皮膚に水をかけ身体を冷やす、水嚢などで脇の下、大腿の付け根、股関節部を冷やすなど。
- ・水分と塩分補給…冷たい飲物（水1Lに1～2gの食塩）で体の熱を下げる。

6.体温調節能力の改善（体力レベルの維持・向上）

- ・運動
若年者と同等の体力レベルを持つ高齢者では、暑さに対する耐性（同等の発汗能力）

を持っていることが明らかにされています。

高齢になっても日常的な運動習慣を身につけ、体温調整能力の老化を遅延できることが可能ということです。

- ・ 栄養

運動直後30分以内に糖質とタンパク質を含んだ食品（牛乳1～2杯）を補給することで血液量を増やし、熱放散能力を改善することが報告されています。

夜間就寝時、エアコンを使わず室内温度の上昇から熱中症を発症する可能性にも注意が必要です。エアコンを使用して室内温度、湿度を調節して夏を乗り切りましょう。