



夏モードの体づくり

今年も暑い夏がやってきましたね！
炎天下で働いたり、運動する方は注意が必要です。
しっかりと熱中症予防をしながら
1日も早く夏モードの体づくりをしていきましょう！

★熱中症について知っておきたい3つのポイント★

①体に熱がたまると、脳や内臓への血液が不足する

暑くなると、私たちの体は汗をかいたり血管を拡張させたりして体の熱を外へ逃がし体温の調整をしています。しかし高温多湿の環境に長時間いると、熱の放散が減少し汗の蒸発も不十分となるため、体温はさらに上昇します。すると暑くなった体内の血液をどんどん体の表面に集め、皮膚から放熱して冷やそうとします。ですが、体内の血液量は決まっているので、皮膚に血液が集中するほど脳や内臓への血液が不足します。その結果、様々な障害として現れるのが「熱中症」です。

②汗をかく機会が減少し、暑さに弱くなっている

この時期、冷房の効いた涼しい室内で長時間過ごしたり、あまり体を動かさない日が続いたりなど、汗をかく機会が少ない暮らしをしていると、汗腺の働きが低下しやすく暑い環境での十分な発汗ができません。特に年齢を重ねると汗腺の数が少なくなり、皮膚が気温の変化を感じにくいので要注意です。

③真夏日よりも、暑くなり始めが注意！

熱中症は30度を超える真夏日に多発しますが、実は気温自体がそれほど高くなくても、梅雨の合間の急な猛暑日や、梅雨明けの蒸し暑い日に良く起こります。そもそも人間の体は、徐々に慣らすことで暑さに強くなるのが出来ます。これを「暑熱順化」といいますが、こうした暑さへの適応には2週間程かかるといわれています。まだまだ暑さに十分慣れていないこの時期は、体温調節機能がうまく働かず、熱中症になりやすいのです。

上手に汗をかける体の準備をしましょう！

暑さへの適応力は、日常生活によっていち早く身につけることが出来ます
大切なのは、汗をきちんとかく習慣！

日常からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく機会を増やしておきましょう！
水分補給も忘れず、「早めに」かつ「こまめに」行ないましょう。
発汗がスムーズだと、突然の気温の上昇にも対応しやすいので、
熱中症にもかかりにくくなります！