

地球温暖化の影響で年々夏が厳しくなっています。熱中症は真夏の外出時に発症することが多い印象がありますが、昨年の統計では4月下旬から熱中症での救急搬送が始まっています。起きる場所としては約4割が屋内です。そのため、5月になった時点から外出時だけでなく屋内にいる時でも熱中症に注意をする必要があります。

人は運動などで身体を動かすと体内で熱が作られ体温が上昇し汗をかきます。また、気温が高い環境下でも汗が出ます。汗は皮膚の表面から気化・蒸発しますが、その際に気化熱として熱が奪われることで体温調整を行っています。

しかし、気温や湿度が高く、風がない状態では、こうした体温調整機能がうまく作用しなくなり身体の中に熱が溜まってしまい、進行すると熱中症が起こります。

そのため、熱中症の対策として身体に熱が溜まらないようにすることが重要であり、暑さに慣れて汗をかきやすい身体を作ること（暑熱順化；しょねつじゅんか）が大切です。

最近では5月でも最高気温25度以上の夏日が増えていますが、この頃はまだ暑熱順化が来ていないことが多く熱中症を発症する危険性があります。

暑熱順化するには、“やや暑い環境”で、“ややきつい運動”を、“一定期間（2週間程度）”行う必要があります。

有酸素運動は効果的であり、ウォーキングなら1回30分で週5日、サイクリングでは1回30分で週3日程度が目安です。真夏と違い屋外で身体を動かせる季節ですので積極的に外に出て身体を動かしましょう。室内で1回30分、週5日以上軽く汗をかく程度の筋トレやストレッチも有効です。なお、その際に室温が高くなりすぎないように調整しましょう。

また、お風呂に入ることも推奨されています。シャワーだけでなく40度程度のややぬるめのお湯に10-15分程度、汗が出るまで浸かることが大切です。

なお、運動や入浴の前後には十分な水分とミネラルを補給するようにしましょう。

しかし、2週間程度で出来た暑熱順化も数日汗をかかないと暑熱順化の効果がなくなってしまいます。そのため、熱中症が起きる可能性が低くなる秋までは運動や入浴の習慣を続けましょう。

熱中症は重症化すると命を脅かす危険性があります。本格的な暑さが訪れる前から暑さに強い身体を作りましょう。