

# 健康一口メモ

## ～ 暑さで起こる不調について ～

高温多湿の日本では、暑さによる健康障害が起こりやすいといわれています。近年では、以前より夏の気温が高くなっていることから、暑さによる健康障害の発生が増えています。

## 1. 暑さによる健康障害

暑さによる健康障害は明らかな熱中症だけでなく、夏バテも含まれます。

### ○夏バテとは・・・

夏バテは暑さが元となって起こる身体の不調をいいます。

#### <主な原因>

- ・ 汗を大量にかくことで起こる脱水 → 水分・ミネラル不足
- ・ 屋内と屋外の気温差 → 自律神経の乱れ
- ・ 暑さによる食欲不振 → 栄養不足

特に自律神経の乱れが、様々な症状を引き起こします。

#### <症状>

疲れがたまる、全身がだるくなる、食欲がなくなる、胃腸の不調など



### ○熱中症とは・・・

暑さにより体内が高温になり、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなった状態をいいます。

#### <主な原因>

- ・ 環境 → 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い
- ・ からだ → 汗が出ない、皮膚から逃げる熱が少ない、体温が上がる
- ・ 行動 → 激しい運動、屋外作業、慣れない暑い場所での作業

#### <症状>

頭痛やめまい、吐き気、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、倦怠感など

## 2. 夏バテを防ぐには

### ① 水分補給

脱水を防ぐために、十分な水分補給が大切です。ただし、一度に飲む量が多い、飲み物が冷たすぎると胃液が薄まり、食欲不振につながります。のどの渇きに関係なく、こまめに少量ずつ水分を摂りましょう。

- いつ : 運動や作業の前・後、入浴の前後、就寝前、起床時
- どのくらい : コップ1杯(=200ml)の水分
- どのように : 作業中は15～20分おきに50～100ml程度、  
流れる汗をかいたら、塩あめなどで塩分補給もする

## ② 温度差に注意

室内外の温度差が 5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなります。エアコンの調整、服装の調整などで対応しましょう。

## ③ 栄養のとりかた

暑さで食欲が落ちているときは、量より質に重点をおきましょう。疲労回復に必要なビタミンB群やたんぱく質を欠かさず摂ることがポイントです。

### ☆ニラ、玉ねぎ、にんにくの活用や、酢の活用

・・・ビタミンB1、B2の吸収を助け、代謝をよくするため、疲労物質が溜まるのを防ぎます。



### ☆肉、魚、卵、豆腐などたんぱく質を毎食欠かさず摂る

・・・麺類など糖質だけでは、代謝がうまく出来ず、余計に疲労物質が蓄積します！

\*たんぱく質と同時に、ビタミンB群も豊富な豚肉、枝豆、納豆、豆腐、うなぎ等がオススメ。



## 3. 熱中症を防ぐには

### ① 周辺環境への目配り

- 家や職場など屋内で過ごす際には、できるだけ屋外の気温に近く、28℃を目処にエアコン温度を設定し、扇風機を活用する
- 日中の暑い時間帯、直射日光を受ける窓には遮光を施す
- 発熱を伴う不必要な電化製品等（白熱灯など）の電源は切る
- 地域のニュース番組や保健当局から発信される注意報など、情報収集する

### ② 健康管理を行う

- 普段から、十分な栄養と睡眠をとるよう心がけ、体調を整える
- 暑い環境下で作業する場合は、作業時間を少しずつ延ばし、暑さに体を慣らしていく
- 作業前の健康チェック → 次のような状態で熱中症は起こりやすくなるため、暑さの中での作業をする場合は作業前に次のようなチェックを行う
  - ・朝食を摂っていない
  - ・睡眠不足
  - ・前日の多量飲酒
  - ・体調不良がある
- 健康診断の結果、次のような病気の既往がある人は熱中症にかかりやすいため、暑さの中で作業をする場合は配慮が必要かどうかを主治医へ相談する
  - ①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦感冒等、⑧下痢等

### ③ 暑さに備えた生活態度を心がける

- 日中、なるべく日差しに直接当たらないようにする
- 水を多めにかつ定期的に飲む
- 服装に配慮して、軽く、袖が短くゆったりとした綿素材のものを身につける（「クールビズ」を実践）
- 屋外では、日焼け対策を万全にする
- 果物や野菜を食べ、こってりした食事やアルコールは避ける。コーヒーの飲み過ぎにも注意する
- 熱中症の兆候を知っておき、発症時の応急手当ができるようにしておく

## 4. 熱中症の対処法

### よくある症状

- ・ズキンズキンとする頭痛
- ・めまい
- ・吐き気
- ・立ちくらみ
- ・筋肉のこむら返り
- ・倦怠感

など

### 対処方法

- ・涼しいところへ移動する
- ・服をゆるめて、足を高くする（＝脳へ血液を流すため）
- ・体を冷やす（冷やしたタオル等を首筋・脇の下・足の付け根に当てる、水をかけてうちわであおぐ等が効果的！）
- ・水分、塩分を補給する  
…水分補給が出来ないときは病院へ！

・意識がない  
・呼びかけに対して返事がおかしい  
・まっすぐ歩けない  
・体が熱い  
↓  
**すぐに救急車を呼ぶ！**

<参考> WHO「夏の暑さから健康を守るために」

[http://www.who.int/kobe\\_centre/mediacentre/heat2013/ja/](http://www.who.int/kobe_centre/mediacentre/heat2013/ja/)

環境省 熱中症環境保健マニュアル

[http://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness\\_manual\\_full.pdf](http://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf)