

## 熱中症は何故起こる。

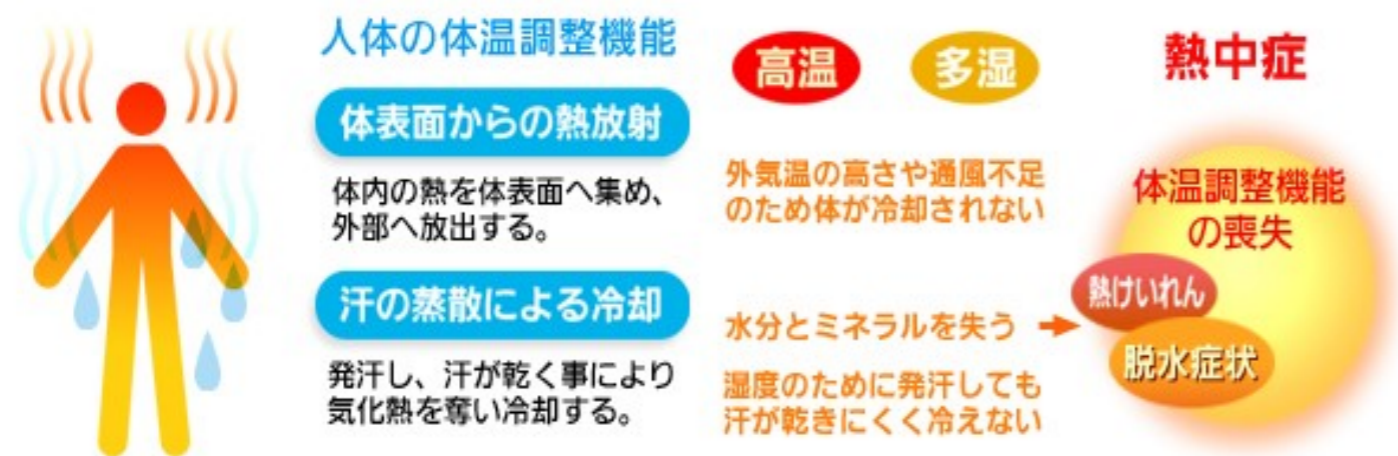
6月を過ぎるころから毎年言われる熱中症の予防対策。今年は新型コロナ感染予防のために夏場もマスクをしなくてはいけない場合が多いので、より注意が必要です。

そもそも熱中症は何故起こるのでしょか。

人間の身体には常に体温を一定に保とうとする「体温調節中枢」があります。通常、私たちの体温は体内酵素が活性化する温度である37℃前後に保たれているのですが、何らかの原因によってその設定温度は上下します。

体温を上げる時は、血流を減少させて体内の熱を蓄えたり骨格筋の収縮によって熱を生産します。体温を下げる時には、血流を促したり汗をかくことで体内の熱を放出したり、骨格筋の弛緩によって熱の生産を抑えたりします。

しかし、体温の調節機能が働かなくなると、熱を放出できなくなり体内の水分や塩分などのミネラルバランスが崩れ、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こします。これが熱中症です。



### ●これって熱中症？ 判断基準

気温や湿度が高い環境のなかで、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、体に力が入らない、ぐったりする、呼びかけへの反応がおかしい、けいれんがある、まっすぐに走れない・歩けない、体が熱いなどの症状がみられたときには、すぐに熱中症が疑われます。

なかでも、高体温、汗をかいていなくて触ると熱い、ズキンズキンとする頭痛、めまいや吐き気、意識障害がある場合は重症です。

意識がないまたは呼びかけに対する返事がおかしい場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

### ●熱中症の応急処置

風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に移動させる。(衣類を脱がせて、体内の熱を外に出します。)うちわや扇風機などで仰いだり、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げます。冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などを注意深く少量づつ飲ませてください。

## 熱中症の予防対策

熱中症を予防するには、次のようなことに気をつけましょう。

### ●暑さを避ける

外出時には帽子や日傘を使い、なるべく日陰を歩く。

家の中では、ブラインドやすだれで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整するなど。

### ●服装を工夫

理想は、外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装です。素材は、吸収性や通気性の高い綿や麻などがいいです。

### ●こまめな水分補給

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われているので、のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。

また汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われるので、水分補給だけでなくミネラルも補給するようにしましょう。

スポーツ飲料は水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いのが欠点です。薄めでのむことや、飲み過ぎには注意が必要です。またOS1は塩分が多く熱中症を発症してしまった場合には良いものですが、予防には適しません。

### ●暑さに備えた体作り

ウォーキングやランニングなど運動で汗をかく習慣を身につけることも大事な予防法の一つです。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

### ●元気成分で熱中症を予防!

#### ■クエン酸・・・スウェルフローラ

糖質をエネルギーに変換する時に欠かせない有機酸。疲労回復や体調維持効果があります。クエン酸は一度にたくさん摂っても時間が経過するとともに体外に排出されてしまいます。一日何回かに分けて摂ること、毎日続けて摂ることをおすすめします。疲労回復にも効果が高いので、熱中症対策だけでなく夏バテにも効果が期待できます。

#### ■コエンザイムQ10・・・コルマータQ10v

食事から摂った糖質や脂質を細胞内のミトコンドリアで燃焼させてエネルギーに変えるのを助けます。細胞膜などに含まれる脂質が活性酸素で酸化されるのを防ぐ作用もあります。

#### ■酵素・・・万寿酵素プレミアム

腸内環境の悪化により生成される毒素が、熱中症を引き起こすという説があります。腸内環境を整える万寿酵素プレミアムをお水で割って飲んでください。

#### ■ミネラル補給に・・・し穂仙(しほせん)

普段から体内に十分ミネラルがあると熱中症予防、筋肉のツリ予防に役立ちます。

