暑さを乗り越えよう!!

近年、5月のゴールデンウィークに半袖で休みを楽しむなんてことも多くなり冬から春をとばして夏が猛スピードでやってきます。夏休みやプール、海水浴やキャンプなど楽しみも多い季節ですが、熱中症の心配をしながら過ごすことや、学校のプールが暑さで中止になることも多くなりました。どこかに行きたいけど暑くて出かけるのに悩んでしまったり、室内にいたいけど温度調節が難しかったり…どちらにいても快適に過ごせなくて悩んでいるかたも多いのではないでしょうか。

今回は、夏の温度からくる不調や猛暑を乗り越えるためにはどんなことをしたら良いかを知り、楽しく夏を乗り越えましょう。

そもそも熱中症になるとどうなるの？

軽度　・めまい　・筋肉痛　・筋肉の硬直（こむらがえり）・手足のしびれ　・不快感

ちゅう度　・頭痛　・吐き気や嘔吐　・全身のだるさ　・力がはいらない

重度　・高体温　・意識がない　・呼びかけに反応しない　・全身の痙攣　・真っ直ぐ歩けない、走れない

熱中症になってしまったら

・まず涼しい場所に移動して衣服をゆるめて安静にしてください。

・水分補給と塩分補給をおこなってください。

・からだがあつければ、保冷剤・水・濡れたタオルなどで脇の下や太もものつけねを冷やしてください。

健康な大人は軽度であれば10分から長くて24時間で回復します。早めの対処が大切です。

猛暑の夏バテはどんな夏バテ？

冬と春の間が短く、最高気温が35ど以上になる今の夏バテは少し前の夏バテとは違ってきています。猛暑ゆえに室内や電車、お店ではかなり冷房の温度が低く設定されています。室内にハイレバ汗をかいたからだは冷えて寒くなり、外に出れば強烈な暑さ。これをいちにちに何度も繰り返すことによって、自律神経が乱れたり、内臓の働きがにぶったり、疲れがたまりやすくなったりして「冷房バテ」状態の体になります。

暑さから、氷の入った飲み物や冷たいビール、アイスやかきごおりなどついつい冷たいものに手が伸びてしまいます。冷房づけの人がこうした冷たいものばかりを食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こしてしまう事もあります。これが「食冷えバテ」です。

暑くても38どのぬるめのお風呂に10分から30分つかると副交感神経も優位になり自律神経が整って心身も元気になります。思っている以上に冷えているからだを温めることが重要です。

水分のとりかたをしっておこう！

のどが渇いていなくてもコップ一杯数回にわけてこまめに水分を取りましょう。一気にたくさんの量を飲むと、大半が尿として体外に排出されてしまうため脱水予防の効果はあまり見込めません。こまめな水分補給は、脳梗塞や心筋梗塞の予防、むくみの解消や便秘の解消など熱中症以外にも様々なことに効果的です。みずみずしいなま野菜や果物を積極的に食卓へ取り入れるようにすると、水分補給ができる上に、ビタミンやミネラルの不足も解消できて健康維持にも役立ちます。

熱中症対策に最適な飲み物

・経口ほすい液（脱水時の水分補給として）　・スポーツドリンク　・麦茶や黒豆茶など（ノンカフェインのお茶）

スポーツドリンクが苦手なかたは、水や麦茶に一つまみ塩を入れたり、熱中症対策のタブレットや塩飴などを食べて塩分を補ってください。

飲みすぎを避けたい飲み物

・コーヒーや紅茶　・緑茶やウーロン茶など（カフェインの入っているお茶）　・アルコール　・牛乳

カフェインなど利尿作用があるものは、水分を短時間で排出してしまうので注意が必要です。牛乳は体温を上げて発汗を促す作用があるため熱中症対策にはNG。

汗をかくことを上手に利用しちゃおう！

水分補給以外にしょ熱順化（暑さに慣れること）も熱中症の症状を起こしにくくします。人の体は汗をかいた後、乾くときに体温を下げる働きがあります。しょ熱順化された時の汗は、それ以前に比べて30パーセントから40パーセント、ナトリウムイオンの濃度が低下します。ナトリウムなどのミネラルが汗と一緒に出てしまう量が減るということは熱中症特有の症状が起こりにくくなる事につながります。

そして、しょ熱順化されることによって体温がそれほど上昇しなくても皮膚血管が拡張し、からだから熱を逃がしやすくなります。

夏が突然来るなら強制的にしょ熱順化させよう！

手足温浴法

・約42どのお湯を準備する。

・手足（足首まで）をつけて30分温浴する。

2週間続ける事によってかん腺機能の向上が期待できます。

注意

※めまいや貧血症状が出たら中止しましょう。

※普段汗をかく習慣がないかたはいきなり汗をかかないように徐々に汗の量を増やしていきましょう。

暑さに負けないからだで、夏の楽しい思い出をいっぱいつくりましょう！

監修：柔道整復師　阿部ときひさ　編集：阿部・時友