

# じびか歳時記（暑さ対策号）

Vol 51 号

約 50 年前のこと、中学・高校生の時は、スポーツ中は、飲水禁止か少量に限られていました。いま思うとゾッとしますが、それでもあまり熱中症（日射病）になる人は少なかったように思います。当時は 35°C 以上の猛暑日になることが少なかったこと、季節が徐々に本格的な夏に移行したせいで、体が暑さに対して自然に順応していったことが、原因と考えられます。

ところが、近年は温暖化の影響で、暑さに慣れる間もなく猛暑日に急になったり、日陰や夜間でも涼をとれなくなったり、と暑熱順化しづらくなってきています。

今回の歳時記は、スタッフに各自の暑さ対策についてエッセイを書いてもらいました。

さて、2024 年 7 月 7 日付け日経新聞 Science 欄に「暑熱に強いアスリート育成法」が掲載されました。院長からは、新聞記事の内容を紹介します。

まず、香港のバプテスト（Baptist）大学の研究では、30～60 分間の温浴と高温多湿で強度の低い運動を合わせて 7 回実施すると、心拍数が 1 分間で最大 6 回減り、汗に含まれるミネラルの濃度も下がり、熱に順化した状態になった。

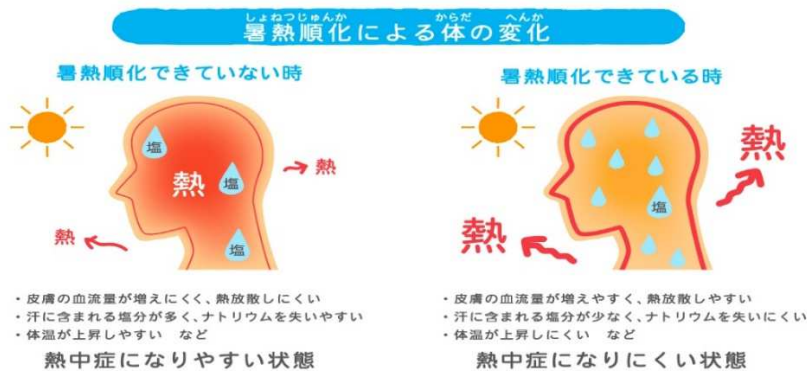
次に、米国の研究チームは、セ氏 40 度の環境で 40 分間の自転車トレーニングマシンの運動をすることで順化が進み、体温や心拍数、血漿量などが変わるという。

そして、欧州の研究チームは、サウナで順化を促す取り組みを相次いで報告した。

また、日本では高地のような低酸素と暑熱を自在に模擬するトレーニング施設が整備されつつある。

世界中で最も効率的なトレーニング法として、「低酸素と暑熱の両方のストレスをかけた練習を午前と午後に分けて取り組んだり、1 週間ずつ交互に実施したりする」ことが提唱されている。

先のパリオリンピックでは、日本人選手は、暑熱順化の効果が高かったのでしょうか。日本人の獲得したメダルは史上最多の金 20 個、銀 12 個、銅 13 個でした。アスリートのような激しいトレーニングは、我々一般人には無理でしょうが、少なくとも一日中クーラーの中で過ごす生活よりは、少しでも暑熱順化を考えた行動も大事ではないのでしょうか。熱中症警戒アラートが鳴ると外出を控えようと思いますが、1 日 5 分でも良いので、思いっきり残暑の日光を浴びてみるのも案外夏バテ防止になるかもしれません。



【日本気象協会ホームページより引用】

\*\*\*暑さ対策について\*\*\*

外に出る時は日傘をして、出掛けるようにしています。普段あまり水分をとることをしませんが、夏の時だけ水分補給をこまめにとることを心掛けています。

今までは、水分で暑さを乗り越えていました。今年は、クーラー、扇風機を調整、沢山汗をだし水分補給しながら暑さと闘っています。

こまめに水を飲んで脱水症予防をし、出かける時は塩飴やスポーツドリンクを持ち歩くようにしています。

外に出かける際は日傘をさして、暑くても温かい飲み物を飲むようにしています。

日中外に出かける際は日傘持参してできるだけ影を歩くようにしています。運動をするときには前後に水分補給をするなど対策をしていました。

朝早く起きて、暑くなる前に犬の散歩に行くようにしています。それでも暑いので扇風機とクールネックリングを使用します。犬用のクールネックリングを去年購入し犬も使用し散歩しています。

日中、特に12時~16時の外出を控え、飲み物は極端に冷たいものは避けて温かい飲み物。

子供がサッカーの送迎時、クーラーはつけない。親が暑い時は窓を開けクーラーをつける。(子供はなるべく日中クーラーをつけない。)睡眠・食事(炭酸飲料・お菓子は食べない)に気を付ける。私は温かい飲み物を飲んでます。

外に出る時は、ハンディファンと日傘を持って出かけるようにしています。ハンディファンのおかげで暑い夏も乗り切れそうです。

辛いもの・スイカ・かき氷を食べます! Instagramを参考に娘とかき氷を食べに行くことが夏の楽しみ、暑さ対策です。「atelier niko」のかき氷は絶品です。

今年、子供がスポーツ少年団に入り、夏場炎天下での試合の応援のデビューをしました。塩分チャージ・こまめな水分補給・日傘などしていても、熱中症になりました。先輩ママさん達に教えて頂きながら、暑さに負けないう頑張っていますが、まだまだ慣れません(泣)。誰かとおきの対策ありましたら教えて下さい。

毎日水を1Lは飲むように心掛けています。夏場は塩分チャージのタブレットを持ち歩き、クラクラしたり不調を感じたら早めに塩分補給するようにしています。

普段は、こまめな水分補給を心掛けています。子供のサッカー応援時は、日傘・ハンディファン・冷感タオル・塩分チャージ・服にかける冷感スプレー等、あらゆる対策グッズを準備して行きますが、それでも暑いです。そんな時は、走って頑張る子供を観て気合で乗り切っています。