

汗腺を鍛えて熱中症予防 2024.5



熱中症の季節となりました。熱中症になる原因は、環境、体調、行動に対する配慮を怠ることです。これらの原因は相互に絡み合いながら関係してきます。熱中症にならないためには熱中症になる原因を理解し、本人が、又は他人の力を借りてそれぞれに対応した対策を講ずることが必要です。

そのような中で正常な発汗は大きな予防効果を発揮します。汗の主な役目は気化熱による体温の調節と汗が作り出すバリアによる皮膚の保護です。汗を分泌する汗腺の数は生まれたときから決まっており、その後増えることはなく生涯変わりません。汗腺のすべてが活動しているわけではなく寒い地域、熱い地域で活動している汗腺の数に違いがあります。また加齢とともに活動する汗腺の数も減ってきます。乳幼児が多く汗をかくように見えるのは汗腺の密度が高いこと、体温を調節する自律神経が未発達であることなどが原因とされています。

暑熱順化というのは暑さに体が適応した状態（暑さになれた状態）の事です。暑熱順化ができると皮膚血流量が増加し、ナトリウムを失いにくい「良い汗」の量が増えます。これは汗腺が鍛えられた結果です。

初夏のようなやや暑い環境で 30 分程度のウォーキングや 15 分程度の軽いジョギングを毎日続けると 2 週間ほどで人の体は暑さに慣れてきます。高齢者など体力のない人は涼しい室内でうっすらと汗をかく程度のストレッチや筋トレを行うのもよいでしょう。運動は週 3 回程度、できれば毎日続けることが効果的です。

入浴は運動に勝る効果が期待できます。屋内で生活することの多い人、体を動かす時間の取れない人、汗をかかないと感じている人、シャワーだけですましている人、いつも疲れを感じている人は、毎日の入浴をお勧めします。体温よりやや高い 38 度程度で 20 分程度、ゆっくり湯船につかることは、自律神経の働きを正常化し、発汗を促し、汗腺を鍛えます。運動や入浴は水分を補給しながら行うことが大切で、大量の汗をかいた場合は塩分補給も忘れてはいけません。

汗をかく生活から遠ざかってしまうと暑熱順化の効果もなくなります。毎日気持ちの良い汗をかく習慣が熱中症予防となります。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦