

猛暑時代の 夏バテ予防 新常識

監修

松山大学特任教授・横浜国立大学名誉教授 田中 英登

猛暑でリスク
高まる

夏バテの原因と症状

夏バテは、からだの機能を正常に保つ役割の自律神経が、高温多湿な環境で不調をきたすことで生じる体調不良の状態を指します。エアコンの効いた室内と暑い屋外との温度差などで体温調節系の不調が起きるのもその一例です。夏バテで体力・抵抗力が低下すると、熱中症や感染症のリスクも高まります。

近年は猛暑が長く続く傾向にあり、40度を超える“酷暑日”も頻発しています。夏バテ対策も、新しい環境に合わせてアップデートしていく必要があります。

夏バテの症状

- からだのだるい
- 疲れがとれない
- 胃腸の不調
- 冷え



その他に、むくみ、肩や首のこり、頭痛、めまい、寝つきが悪い、気分の落ち込み、やる気が出ないなど、症状はさまざまです。

新常識

1

「暑熱順化」は暑くなっても効果あり！

「暑熱順化」とは、暑い環境でも汗をかくてからだの熱を逃がせるように、からだを暑さに慣れさせることです。暑くなる前から始めると効果的ですが、一度暑熱順化ができて、数日気温が低くなったりすることで暑熱順化が消失することもあります。その場合は再度、暑熱順化を行うことが必要になります。

暑熱順化のやり方

運動や入浴などで汗をかく活動を、数日～2週間続けます。

- ウォーキング 30分(週5回)
- ジョギング 15分(週5回)
- サイクリング 30分(週3回)
- 入浴(湯船につかる/2日に1回)
- 筋トレやストレッチなどの運動 30分(週5回～毎日)

※上記は目安です。体質や体調、気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

新常識

2

「日傘男子」が急増中!? おすすめ対策グッズ

ビジネスシーンでは見た目も大切ですが、暑さから身を守ることが何より重要です。近年は日傘を利用する男性も増えています。各種グッズを上手に活用し、暑さを避ける工夫をしましょう。

おすすめ暑さ対策グッズ

▶ 日傘

暑さ指数*が1～3℃程度低下し、帽子をかぶる場合と比べて汗の量が約17%減という調査も。内側の色が黒色のものが熱を吸収して効果大。

▶ ネッククーラー

首筋の太い血管を冷やすことで、からだにたまった熱を外に逃がし、体温を下げる効果が期待できる。

▶ ハンディファン

汗を蒸発させ、からだの熱を外に逃がす効果が期待できる。35℃を超える高気温だと熱風になってしまうので、使用は30℃前後まで。



*暑さ指数: 気温・湿度・輻射熱を組み合わせる算出する熱中症の危険度を判断する指数。

新常識

3

「アイススラリー」で冷却+水分補給！

「アイススラリー」とは、細かい氷と液体が混ざったシャーベット状の飲料のことです。からだを内部から冷やして、夏バテや熱中症を防ぐ効果があります。運動前や炎天下での活動前に飲むことで、体温を上がりにくくします。

水分補給の基本

- 1日に必要な水分摂取量は1.2L程度
- 一気に飲むのではなく、こまめに飲む
起床・朝食・昼食・夕食・入浴後・就寝時に
コップ1杯分(200ml)ずつなど



新常識

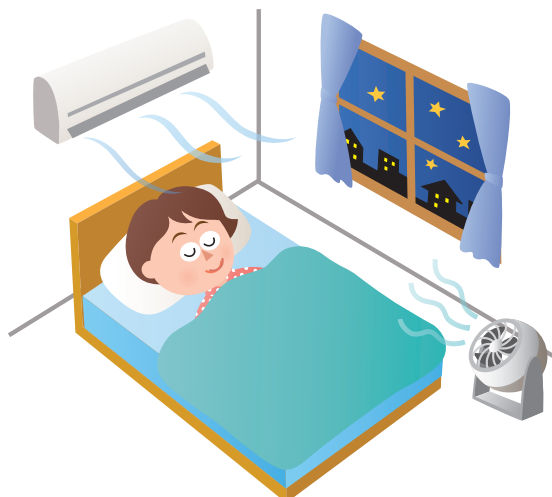
4

エアコンは「つけっぱなし」が正解！ 夏の夜の快適睡眠術

就寝前にエアコンをタイマーで切れるようにする人も多いですが、つけっぱなしで寝るのが正解です。

- エアコンの設定温度は25～28℃
- 湿度は50～60%
- 冷えすぎないよう、寝具やパジャマで調整する。

- 通気性の高い敷きパッドを使うと背中がむれにくく、布団の中の温度を抑えられる。



- 風が直接当たらないよう、上方向や水平方向、スイング機能を使う。扇風機を併用しても。

- 切タイマーは使わない。エアコンが切れると、しばらくして室温が上昇して目が覚め、睡眠の質が低下するおそれがある。

熱中症対策にも新常識！

応急処置は「水をかける」！

高体温による熱中症が疑われる人には、急速にからだを冷やすことが重要です。そのため、全身に「水をかける」ことが推奨されるようになっていきます。



熱中症の応急処置

① 涼しい場所へ避難してからだを冷やす

- ・ 作業着などを脱がせ、全身に水をかけて急速冷却する。
- ・ 扇風機やうちわ、扇子などで風を浴びせる。
- ・ 氷枕や保冷剤で首筋や脇、足の付け根を冷やす。

※いかに早く体温を下げられるかにかかっています。
※意識がない、返事がおかしいなど普段と様子が違う場合は、救急車を呼んでください。

② 水分・塩分を補給する

- ・ 自力で飲める場合は、水分・塩分を補給。
- ※嘔吐している、意識がない場合は無理やり飲ませないでください。

