

2020年6月吉日

## 健保だより 48

新電元工業健康保険組合  
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

さわやかな春のそよ風もあっという間に過ぎ去り、6月のジメジメとした梅雨の時期を迎えます。その後は、直ぐに本格的な暑さが待っています。皆様、ストレスの蓄積や体調など崩されていませんか？

さて、今年の夏は、昨年の記録的猛暑に匹敵する暑さになると予想されていますが、気をつけたいのが“熱中症”です。新型コロナウイルスの感染防止策としての『マスク着用』や自宅で過ごす『巣ごもり』が、熱中症のリスクを高める危険性があるとも言われていますのでご注意ください。

通常、人間は体温より低い空気を吸い込み、鼻の中や肺の中で温められた息を吐き出し、空気が体内の熱を奪うことで、身体が冷やされるという仕組みになっています。それがマスクを着けていると、吐いた息がマスクでブロックされたり、呼吸で温まっているマスクを通じて息を吸ったりすることで、身体がより熱を持ちやすくなってしまいます。

また、マスクを着けていることで呼吸に負担がかかり、肋間筋や横隔膜を必要以上に働かせることとなり、運動しているのと同じ状態となる為、体温が上がって熱中症のリスクを高めることになるとも考えられています。

逆に、マスクを着けていることにより、息を吸ったり吐いたりする時に湿度が保たれる為呼吸により失われる水分を抑えられるというプラス面もあるとも言われています。

いずれにしても、夏場のマスク着用というこれまでに経験したことが無い暑い夏を迎えることになりそうですので、十分気を付けてお過ごし下さい。

ところで“暑熱順化”って知っていますか？ 徐々に身体を暑さに順応させることです。

暑熱順化すると低い体温でも汗をかきやすくなり汗の量は増え、更に皮膚の血流も増加し熱が逃げやすくなり体温の上昇を防ぎます。その結果、暑さに対して楽に過ごせる様になり、夏バテや、身体のダルさを防ぐことが出来ます。

また、汗腺で作られる汗は毛穴から出る前に塩分が血液中に再吸収されますが、暑熱順化するとこの塩分の再吸収が更に高まるので汗に含まれる塩分が少なくなります。つまり脱水になりにくくなるのです。

では、暑熱順化するにはどうすれば良いのでしょうか？

「やや暑い環境」で、「ややキツイと感じる」運動を1日30分行うと良いのです。例えば自転車に乗る、お風呂に入る、早歩き（3分）とゆっくり歩き（3分）を繰り返すことでも良い様ですので是非試してみてください。

『緊急事態宣言』は全面解除となりましたが、まだまだ自粛生活の継続は必要です。徐々に新しい生活様式を意識しての活動再開となりますが、第2波への体制を整える準備期間でもありますので“決して気を緩めることなく”迫り来る暑い夏を乗り切りましょう！

以上