

2022年6月吉日

健保だより 72

新電元工業健康保険組合
理事長 新関 清司

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。

6月に入り、段々気温が上がってくると、暑い夏の季節が近づいてきたなあと感じます。皆様、体調などお変わりありませんか？

暑くなると、エアコンがしっかり効いた部屋で快適に過ごしたくなりますが、エアコンが効いた部屋で過ごせばかりいと、夏バテや熱中症になりやすくなってしまいます。

人間の身体には回りの環境（気温）に合わせて、体温を調節する機能が備わっています。どんなに暑い日でも、真冬で気温が氷点下になる様な日でも、個人差はありますが、体温は概ね36～37℃の狭い範囲に保たれています。この温度は、消化や呼吸、血液循環など生きていくための体内活動にとって最適な温度なのです。暑い日には、人間の身体は体温を一定に保つために発汗などにより熱を放出しようとしませんが、このバランスが崩れてしまえば、体温は著しく上昇します。この状態が『熱中症』です。

日本では通常、夏に向けて気温が徐々に上がっていきます。これに合わせて身体も熱を放出しやすい体質へと変わっていき、梅雨明けくらいには自然と暑さへ適応（暑熱順化）していきます。かつてはこの様に季節の移り変わりに合わせて、身体が気温の変化に適応していましたが、エアコンなどの整備により暑さにさらされることが少ない現代の生活環境では、身体が適応しにくい場合もあり、積極的な対策が必要です。

対策の1つは、自発的に汗をかくことです。半身浴やサウナで汗をかくだけでも効果はありますが、軽い運動を組み合わせるとより効果的です。個人の体力レベルや運動習慣などを考えて、無理なく続けられる強度で行いましょう。

もう1つの対策は、部屋の中と外の気温差を小さくすることです。外は暑いのに部屋の中は長袖を着るほど涼しい温度にエアコンの温度を設定していると、外に出た時に暑さに耐えられず身体が疲弊してしまうことも考えられます。外と部屋の中の気温差が小さければ、身体は暑さに慣れていきます。エアコンの設定温度が低すぎないか見直してみましょう。

熱中症予防には外と部屋の気温差を小さくすることが効果的ですが、実際に熱中症になってしまったときは身体を冷やさなくてはなりません。

まずは、エアコンの効いた部屋など涼しい環境に異動しましょう。そして、うちわや扇風機などで扇ぎ、身体を冷やします。氷嚢などがあれば、それを首や脇の下、太ももの付け根などに当てましょう。これらの部位の近くには大きな血管があるので、そこに流れる血液を冷やすことで、全身を効率的に冷やすことができます。

また、水分・塩分をしっかり取りましょう。意識障害があったり、嘔吐していたりして水分が取れない様な場合には、迷わずに病院を受診してください。熱中症は命にも関わることがありますので要注意です。

今年の夏は、大雨や猛暑になる可能性が高いとの予測もありますが、早めに対策をして、元気に夏を過ごしましょう！

以上