

しょねつじゅんか

『暑熱順化』について (1)

2020,08,05 原谷ミニバススポーツ少年団

長梅雨が過ぎたと思う間もなく、真夏の暑さになりました。順を追って説明したいのですが、早急な対応が必要と考え、いきなり「暑熱順化」の話から入ります。すでにご存知の方も多いと思いますが、夏の暑さへの対応の仕方についての考え方のことです。

私たちの体は、気温などの環境に「いつでも」「すぐに」適応できるわけではありません。体を正常に保てるようになるまでの間、春から夏に変わるあたりの6月頃から熱中症が発生します。

体温が必要以上に上昇することを防ぐために、私たちの体には暑さで熱を体外へ逃がそうとするふたつの機能があります。ひとつは皮膚の血管を拡げて血液を多く流れるようにし、内側の熱を外側（皮膚）へ移して熱を放出する「皮膚血流反応」という機能。そして、もうひとつが「発汗反応」です。

皮膚に近いところを流れる血液の量を多くすることだけでは熱を逃がせなくなると、「発汗」が始まります。汗をかくということは、体にとって大変重要な働きをしているということになります。

- ①早いタイミングで
- ②必要な分の汗をかいて
- ③効率的に体熱を放出する

上手くできると、暑さによるトラブルが減ることになります。

さて、久しぶりの運動の汗がベタベタすることがあります。

これは、水分と一緒に体に必要なナトリウムなどを捨ててしまっている「良くない汗」です。暑熱順化することで、それを「良い汗」にすることが今回のテーマです。



暑熱順化すると「汗腺」（汗を出す皮膚の穴です）の働きが良くなり、体外へ出る前にナトリウムなどを再吸収できるようになります。サラサラとした汗になり、適切な水分補給で体液のバランスが回復しやすくなる、脱水症状や熱中症になるリスクが下がるということです。

しよねつじゅんか 『暑熱順化』について (2)

2020,08,05 原谷ミニバススポーツ少年団

かつて原谷の団員に「暑さに勝てなくなるからクーラーはかけないで」とスイッチを渡さなかったという子がいました。最近の暑さは「室内での熱中症を注意するよう」というほどですから、閉め切って扇風機だけなどというのは困ります。でも、暑さに慣れるには、クーラーの温度設定を高め、朝晩は室内に外気を入れるなどして、冷房に頼りすぎない工夫も大切です。少しずつ体を熱さに慣れさせるのが一番です。

よく言われるのは、「やや暑い環境」で、「ややキツイと感じる」運動を1日30分行うという方法です。体調によってはゆるい運動でもOKです。

早歩きとゆっくり歩きを交互に、自転車にのる、などをすることでナトリウムの再吸収の機能が血液中に再吸収されるようになります。お風呂に入る時に、ゆっくりと汗が出るのを確かめるようにするだけでも汗をかきやすくなるようです。



これだけ？ って、思いますよね。これだけです。でも、一番大変なのは、毎日続けるということ。そして、はじめは軽い運動で。時間も短くてかまいません。でも、毎日。昼間にできないこともありますから、ぬるめのお風呂にちょっとだけ長めにつかることでも良いですね。ただ、お風呂の時間が長すぎて具合が悪くなつては困ります。しっかりと湯船につかる習慣が先です。

「良い汗」をかけるようになると、体の外に出てしまう「ナトリウム（塩分）を汗腺の働きで再吸収する」、このことを良く覚えておきましょう。もちろん、出ていくナトリウム全部を汗腺が再吸収することはできません。水分と塩分を必要な分とることも、暑い季節にはとても大切なことです。

