

## 2020年夏は「巣ごもり熱中症」に注意

体に“熱”がこもりやすい今年は、  
「こまめな水分＋電解質補給」、「アイススラリーの活用」で熱中症対策を

大塚製薬から2020年夏の熱中症情報をお届けいたします。

弊社はこれまでも水分と電解質補給に関する研究成果をもとに、熱中症への啓発活動を行ってまいりました。特に今年は新型コロナウイルスによる自粛生活のため長時間家の中で過ごすことを余儀なくされた結果、体が暑さへ順応できず、熱中症のリスクが高まると考えられます。

「新しい生活様式」が求められている一方で、地域とのつながりが減少する高齢者の熱中症がより一層懸念されるなど新たな課題も生まれています。例年とは異なる視点で熱中症情報をお届けし、地域の皆様の健康にお役立ていただきたく存じます。



### 巣ごもり熱中症

#### 2020年夏の熱中症のキーワード「巣ごもり熱中症」とは？

春から夏にかけて活動や行動が制限された2020年。「巣ごもり生活」により汗を上手にかくことができず、体に“熱”がこもりやすくなるため、例年以上に、屋内外での熱中症リスクが高くなることを「巣ごもり熱中症」とよびます。

例年であれば、徐々に暑さに体を慣らしながら日常生活を送る中で、暑さに対する抵抗力が向上し、上手に汗をかける体ができていました。しかし今年は「巣ごもり」生活によりそれができないまま夏を迎えます。発汗による体温調節機能が十分に働かないと、体に“熱”がこもってしまうため、今年の熱中症対策には、「水分＋電解質補給」に加え、「熱への対処」が重要になります。

#### 熱中症に気を付けたいシーン

##### ① 屋外の例

急に暑くなった日、梅雨の晴れ間や梅雨明け直後の蒸し暑くなった時期は特に注意が必要です。今年は短時間の外出でも思いがけず熱中症になる可能性があります。

##### ② 屋内の例

室内でも熱中症の危険があります。冷房をつけるなどして環境を整えることは例年通りですが、今年は感染対策による換気のため室内温度が高くなると考えられます。扇風機を併用したり、エアコンの温度設定を下げるなどの調整が必要です。

## 特に注意が必要なのは“高齢者”と“子ども”

高齢者は身体や感覚機能の低下により、発汗量が減ったり、暑さやのどの渇きを感じにくいという特性によって熱中症にかかるリスクが高いといわれています。

また、体温調節機能が未発達な子ども、大人にくらべて汗をうまくかけず、体に熱がこもる傾向があります。加えて、高齢者や子どもは、熱中症の危険サインに自分から気づくことが難しいため、周囲の人達の見守りと適切な対策が重要です。

### 「巣ごもり熱中症」事前対策 4 力条

#### 対策① 暑さに強い体づくり

汗をかく習慣を身につけて「暑熱順化」していれば、体にこもる熱を発汗によってうまく下げることができ、熱中症にもかかりにくくなります。いきなりハードな運動をするのではなく「ややきつい」と感じるペースで、ウォーキングや軽いジョギングなどを毎日 30 分ほど続けると、2 週間ほどで体が暑さに慣れてきます。また、毎日の入浴でも暑熱順化が可能です。

#### 対策② 「水分＋電解質」をこまめに補給

巣ごもり生活やマスクを着けるといった、これまでにない習慣が熱中症のリスクを高める可能性があります。人と接する場面では、マスクを外してはいけないという思いから、水分補給を避けてしまいがちです。また、マスク内は温度が上昇するだけでなく高湿度に保たれる結果、体の水分が減っているにもかかわらず喉の渇きを感じづらくなるので、喉の渇きに関係なくこまめに水分を補給しましょう。汗によって体液中の電解質も失われるため、水やお茶での水分補給では、脱水が十分に回復しません。水分と電解質を含んだ飲料の摂取が熱中症対策にお勧めです。

#### 対策③ 深部体温の冷却

今年は暑熱順化や、水分・電解質補給に加え、深部体温を冷やすという新しい熱中症対策が注目されています。作業着やユニフォームで汗を逃がせないといったケースにおいてはアイススラリーという冷凍の飲料による冷却が有効です。

※アイススラリーとは、細かい氷の粒子が液体に分散した流動性のある氷で、通常の氷に比べ結晶が小さく冷却効果が高いといわれています

#### 対策④ 暑さを避ける工夫

室内では、温度と湿度への注意が大切ですが、今年は感染症予防のために、換気扇や窓の開放によって換気を確保する必要もあります。部屋の温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整したり、扇風機で部屋の空気を循環させましょう。目につきやすい場所に温度計を置き、室内の温度を可視化することも有効です。暑い時間帯は無理をせず予定を見合わせたり、涼しい服装を心がけるなどの工夫も行ってください。

