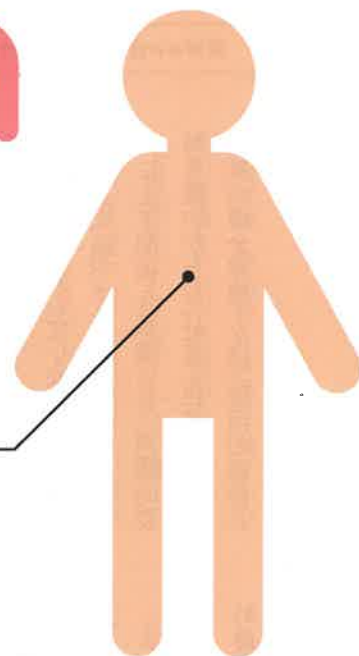


臓器のはなし



今月は 夏と臓器

夏バテ防止に、睡眠の質向上
“こまめに”補給、水分&塩分

湿度は50〜60%に
30%以下は要注意

夏は大量の汗をかき、筋肉細胞や神経細胞に関わる電解質(塩分やカリウムなどのミネラル)が不足して、体調を崩しやすい季節。十分に眠れなかったり、胃腸も疲れやすくなるでしょう。それらが複合して起こる体調不良、それが「夏バテ」です。

近年の熱帯夜は、すごく暑い上、

湿度も非常に高い。我々の身体は汗を出し、その気化熱によって体温を下げるのですが、湿度が高いと汗が蒸発しません。すると体温調節ができず、熱中症に。やはり、エアコンが必要ですね。就寝2〜3時間後にOFFにする方も多いと思いますが、明け方も蒸し暑く水分も摂れない場合、朝でも熱中症になるのです。

逆に、過度の使用にも要注意！湿度は50〜60%を目安に。乾燥を進めて20〜30%になると冬季と同じ数値ですから、のどを痛め、夏風邪のリスクを高めてしまつてしまう。冷え過ぎると筋肉が硬くなって塩分(ナトリウム)不足などによる電解質の異常も重なり、足をつるなどの不調にもつながります。

水分と塩分が大事

麦茶には梅干しを入れて

夜、副交感神経の働きを優位にして快眠を誘うには、寝る直前の入浴が効果的。身体の表面の温度を上げれば、体温(深部体温)との差が少なくなり、睡眠の質が上がるでしょう。汗を流し、すっきりさせて寝るのは

夏の体調管理に欠かせません。

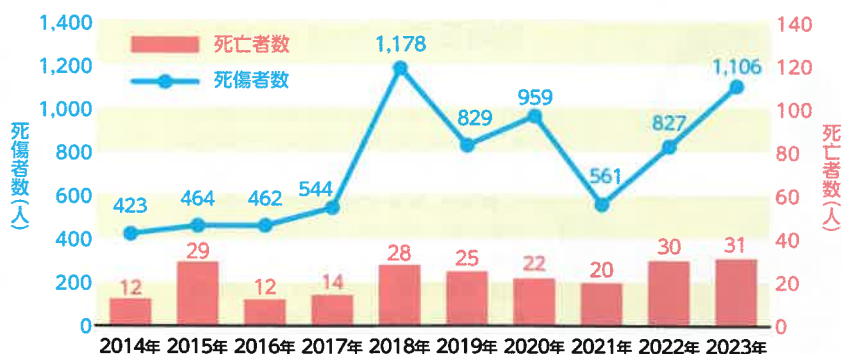
シャワーで済ませてしまう方は、浴びる時間を長めにしてください。ただし、高い温度では逆に交感神経が優位になり、寝つきが悪くなるので気をつけましょう。

運動も、睡眠の質を良くするためプラス。しかし暑い中での運動は、熱中症など体調を狂わせてしまう恐れが…。昨今の外気温は朝も夜も厳しく、ウォーキングすら安全とはいえません。プールで歩いたり、泳いだりできればいいですね。またエアコンが効いているジムでのトレーニングもOK。ヒザへの負荷が軽いエアロバイクなどがおすすめです。

営業の外回りや工事現場など屋外の仕事は多量に汗をかくので、ナトリウム不足とならないように。麦茶も梅干し入りにするか、スポーツドリンクなどを飲んでください。

高血圧の方の塩分取り過ぎは厳禁ですが、ナトリウムを摂取しないと脱水気味になり、血圧も下がり過ぎるケースもあります。医師と相談の上、スポーツドリンクを半分に薄めるなどしてください。水分、塩分ともこまめに摂取が肝心です。

職場における「熱中症」による死傷者数の推移



出典：厚生労働省「職場における熱中症による死傷災害の発生状況」(令和5年)

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団 平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。