

暑熱順化と熱中症対策

2023.4.18 ITOKC 伊藤

4月下旬～6月初旬までに暑熱順化の準備をしておきましょう。

ポイントは・・・

- ① 手足の抹消まで循環をよくして温める
- ② 汗をかく準備と練習
- ③ 自律神経調整機能を高める

【具体的な対策】～日常生活のなかですぐできる工夫～やっている人も多いはず

・身体を温めるものを摂取

ショウガ・ビタミンE・C・漢方薬（当帰芍薬散・加味逍遙散・桂枝茯苓丸）

たとえばE:鰻・アーモンド・アボガド C:ブロッコリー・菜の花

野菜：とうがらし、根菜（人参・大根・かぼちゃ・ごぼう・蓮根・玉ねぎ・じゃがいも）

果物：リンゴ・サクランボ 発酵食品：納豆・キムチ・みそ・チーズ

嗜好品：ココア・黒豆茶・赤ワイン・紅茶・ウーロン茶・日本酒

・じんわり汗をかく（4～6月上旬 2週間）：循環系に優しく段階的に温度を調節を推奨

お風呂 39度→5分してから、身体が順応し、循環が良くなったら少し温めて 40度、40度→温めて 41度まで上げる→じんわり顔や首から汗が出る（そのあとに洗浄を）

・サウナは有効。できれば、お風呂に入り温めて、循環をよくしてから、サウナ部屋へ（41～42度か）

お風呂で頭のとっぺん～足の裏まで、丁寧に、フェイスタオルなど綿をつかって皮膚を擦って、毛穴の古い角質・皮脂など老廃物を取り除き、ほんのりと皮膚刺激する。さっぱりとした感覚になるはず。

・好きな運動の活用

循環をよく：エクササイズと水分管理

・30分くらい有酸素運動 ウォーキング、ランニング 30分 週に3回、もしくはウォーキング 週5回

・手足の屈伸、肩甲骨を動かす

・水分摂取（利尿効果のあるものを飲みすぎない）

自律神経調節機能を高める

・良好な睡眠。副交感神経に落としてねる・・・寝る前のゲーム・PC・スマホを避けて、夜はホットミルクなどカルシウム摂る、ぬるい白湯

・腸活：酪酸菌を増やす フラクトオリゴ糖・・・ごぼう・玉ねぎ・ニンニク・アスパラガス→腸内細菌叢（善玉）の安定化→自律神経の調節機能の安定化

・乾布摩擦（体を洗う時に綿のタオル+石鹸、これもよし）

・寒暖差に対応（重ね着、羽織る一枚や、エアコン調整）・気候変動・気圧変動を理解する

(4月後半や5月初旬～8月)

実際に暑い日・暑い時の熱中症対策

朝は、交感神経を ON にして出かける (味噌汁やスープ：塩分・循環・血糖など代謝・エネルギーを安定)

朝、軽く運動 (10分～)・ストレッチ

こまめに温度・湿度を調整 (エアコン)

体表の血管冷やす

- ・手の平・足の平 (ペットボトルやアイスボックスなどを両手・頸部に充てる)・氷 (アイスボックスなど活用・舐める)
- ・日傘、携帯型ファンの活用
- ・水分・塩分 (スポーツ飲料) と休息をこまめに

熱中症の早期診断・加療：気づくことが大切

熱中症 3度 意識障害・けいれん・血液凝固障害・肝機能腎機能障害

熱中症 2度 頭痛・倦怠感、嘔吐※、虚脱感、判断力低下 (※感冒やコロナに類似点あり)

熱中症 1度 めまい、たちくらみ※、なまあくび、大量の発汗、こむら返り (※高頻度)