 納税協会

No.1

ダックだより



植田美津恵の今日からできる簡単健康法

命を守る基礎の基礎

[表紙写真]イグアスの滝(ブラジル)



植田美津恵

医学ジャーナリスト・医学博士。
愛知医科大学客員教授・東京通信大学准教授。
専門は公衆衛生学・医療安全・心理学・医療制度
など幅広い。各大学で教壇に立つほか、医学番組
の監修、テレビコメンテーター、講演活動をこなす。
医学博士(愛知医大)、社会科学修士(東洋英和女
学院大学大学院)、看護師、保健師。日本未病シス
テム学会評議員、日本思春期学会理事、厚生労働
省研究班委員、経済産業省委員会座長など。
「江戸健康学」(単著)、「戦国武将の健康術」(単
著)、「忍者ダイエット」(単著)。「わたしのカラダを
医学して!」(萌系医学解説本・監修)など著書多数。

命を守る 基礎の基礎



熱中症と低体温症

熱中症と低体温症は、どちらも環境に
適応できず、体温調節機能が働かなくな
るために起こる症状です。もともと人間は、
恒温動物といわれ、外界の環境変化に応
じて自分で体温を調節し、体温が変わら
ない仕組みを持っています。ゆえに、平常
は37℃前後に維持されているのです。

熱中症や低体温症を防ぐためには、
水分補給を忘れずに、気温の変化に敏
感に対応することが求められますが、常
日ごろから、人間として持っている体温
調節メカニズムを十分に活用する健康
法を実践することが大切です。

屋外より住居内が多い熱中症による救急搬送

毎年、梅雨を迎える頃になると、熱中
症のニュースが毎日のように流れてきま
す。熱中症で救急搬送されるケースは
年々増え、特に6月～9月に多く、その
場所は住居が40.3%、道路が13.4%、屋
外が12.8%となっています。なんと、直射
日光を浴びる屋外より家の中で倒れる
人の方が多いのです。しかも熱中症の真
逆、つまり体温が低すぎることで異常を

きたす低体温症も最近徐々に増えてい
ることがわかっています。

体温を一定に保つことは、動物として
当たりまえのメカニズムです。それがうまく
作動しないことが一因となり、時に命を
脅かす熱中症や低体温症を発症してし
まうのです。

今回は両者の実態から、体温を一定
に維持する健康法を考えてみます。

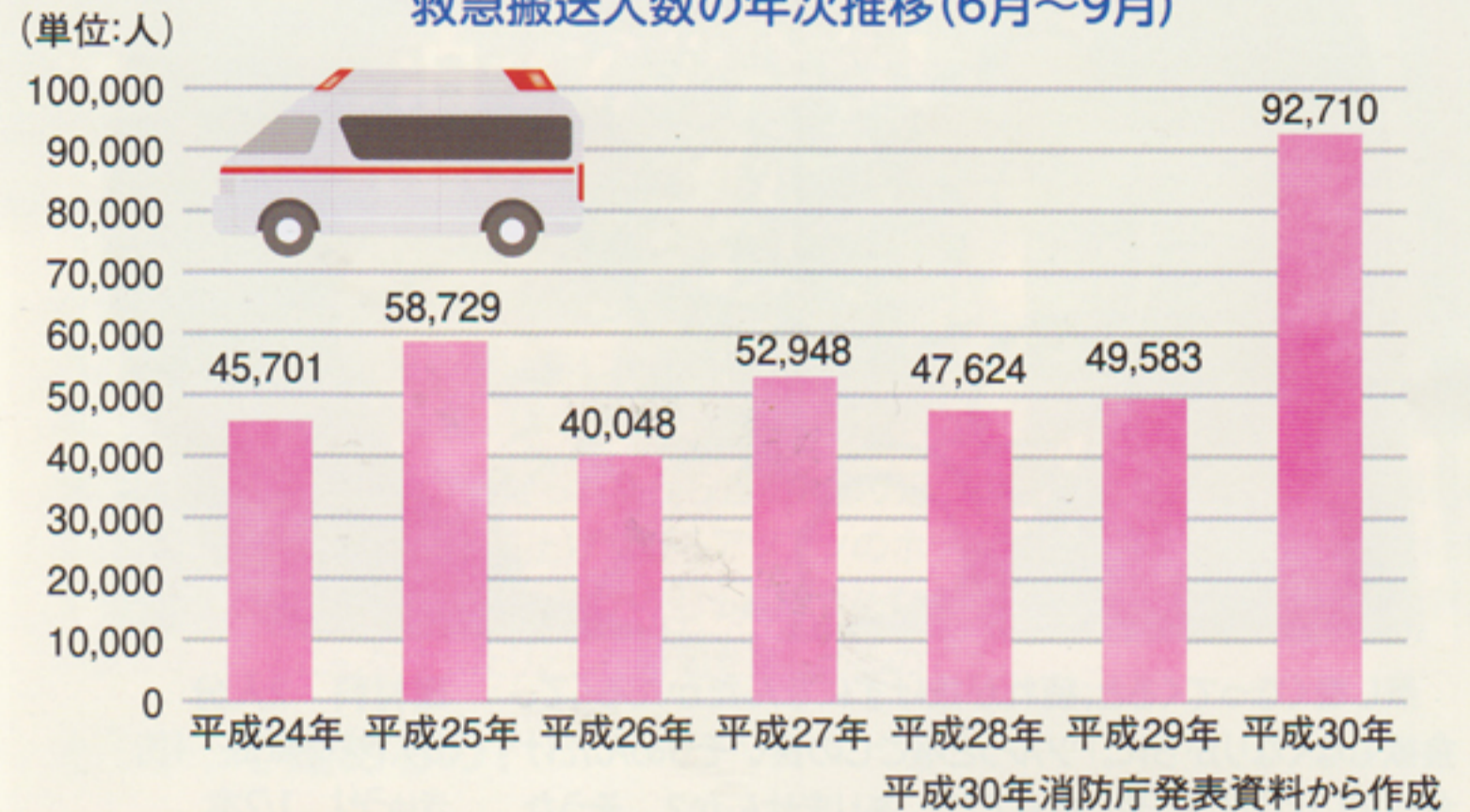
熱中症は放っておくと意識障害に陥り、 死に至る場合も

まず、グラフを見てみましょう。平成24
年から平成30年までの熱中症は確実に
増えているのがわかります。これは、平成
30年は特に記録的な高温が続いたこと
と7月から全国各地で大雨が発生したた
めと思われます。熱中症になると、最初
はめまいや立ちくらみなど貧血のような
症状が現れます。頭痛や倦怠感、吐き気
や全身の脱力感に襲われ、自分では
立ったり動いたりできなくなります。放っ
ておくと、呼びかけに反応しない意識障
害に陥り、場合によっては命を落とすこ
ともあります。おかしいな、と思った時
はすでに熱中症にかかっているのです、あつ

という間に意識が薄れていくことが多い
のです。口やのどが渴いたかなと感じる
前に水分を補給することがポイントで
す。

熱中症を起こす場所として、屋外より
屋内が目立つのも最近の傾向です。外
気温が高くなっていくのにつれ、部屋の
室内気温も上昇していくのですが、それ
に気が付かないことが多いでしょう。
室内の熱中症は汗をかきにくかったり、
のどの渴きを感じなかったりすることが
しばしばあるので、つい油断してしまうこ
とも影響していると思われます。

救急搬送人数の年次推移(6月～9月)



ゲリラ豪雨で低体温症に!?! 日常の生活でも危険

熱中症とは正反対の低体温症、実は
こちらの方が死者が多いのをご存知で
しょうか?

熱中症は、記録的な猛暑だった平成
23年と平成25年には死亡者が1,000人
を超えましたが、平均して500人～600人
程度。平成29年は496人でした。それに
比べて低体温症はここ最近常に年間
1,000人以上の死亡者があるのです。低
体温症とは、深部体温が35℃以下に
なった状態。主に山で遭難し、寒さと風

によって急激に体温が下がるイメージが
ありましたが、最近は、日常の生活を送
る中で低体温症になり、過呼吸になったり
震えや発語が困難になったりするケース
が目につくようになりました。急なゲリラ
豪雨に遭い、濡れた服のまま過ごした結
果、低体温症になる場合も多々あります。
体温調節が苦手な子どもや高齢者に多
いといわれるものの、昨今は中高生にも
発症しているケースが見受けられます。

体温調節をスムーズにする健康法

- ① 良い汗をかくために、毎日少しずつ汗がにじむ程度の運動をしよう。
(汗を出す練習)
- ② 一日に何回かは深呼吸をして、リズムを整えよう。
(自律神経のバランスをとる)
- ③ こまめに水分を摂る習慣を身につけよう。(水分補給)
- ④ アルコールや清涼飲料水の飲みすぎに注意しよう。
(冷たいものや糖分から身を守る)
- ⑤ 脱ぎ着が簡単にできる服装をこころがけよう。
(環境に合わせて服装を変える)

