

体温調節がスムーズに行われるためには以下の条件が重要です。

1・気温が体温より低いこと。

気温が体温より低い場合は皮膚から空気中に熱が移りやすく
体温をコントロールすることができやすい。

2・湿度が高くないこと。

湿度が低いと汗をかくことで熱が奪われ、体温をコントロールすることができる。

気温が体温より高くなると空気中への熱の放出が難しくなるので
体温調節は発汗だけに頼ることになります。

そして気温の他に湿度も高くなる（75% 以上）と
汗をかいても流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなります。

そのため発汗による体温調節はスムーズに行えなくなります。

体温が37度を越えると皮膚の血管が拡張し、皮膚の血液量を増やして
熱を放出しようとしめます。

さらに体温が上がり、発汗などによって身体の水分量が減ってくると、
今度は心臓や脳を守るために血管が収縮しはじめます。

ですから体温が高くなると熱の放出がスムーズに行えなくなります。

以上の様な理由で体温を調節する機能がコントロールを失い
熱が身体にたまることによって起こる身体の不調のことを『熱中症』とといいます。

熱中症とは日射病や熱射病などの総称です。

熱中症は気温・体温・湿度などに関係して発症するので、
炎天下での労働・スポーツ時ばかりではなく室内で静かに過ごしていても起こります。

熱中症の分類・症状・主な原因

1・熱失神 …… 眩暈や失神

高温や直射日光により血管が拡張して血圧が下がることが原因

2・熱痙攣 …… 痛みを伴った筋肉の痙攣で脚や腹の筋肉に発生しやすい

汗と一緒に失われた塩分が原因（血液中の塩分濃度低下が原因）

3・熱疲労 …… 多汗・皮膚青白・体温高め・眩暈・頭痛・吐き気・倦怠感

いわゆる脱水症状（体内の水分・塩分不足）による

4・熱射病 …… 汗はあまり無し・皮膚は赤く熱っぽい・体温は39度を越すことが多い
眩暈・吐き気・頭痛・意識障害・錯乱・昏睡・前進痙攣

水分・塩分不足で体温調節機能が異常をきたした状態。
緊急対応必要な場合が多い。

熱中症対策

1・水分・塩分の補給

水分と一緒に塩分を補給することがポイントです。この点、スポーツドリンクは最適といえます。
また塩分は水分の吸収スピードを高めてくれるので脱水からの回復に有効です。

2・室内の温度・湿度に配慮

エアコン機能（冷房・除湿）を活用しましょう。