知っているようで知らない 暑さ対策

1 水を飲めば熱中症は防げる？

多量に汗をかいた場合、水分だけの補給は、血液中の塩分濃度が下がり、熱けいれんが生じることがあります。公益財団法人日本スポーツ協会では、スポーツドリンクや0・1～0・2パーセントの食塩と糖質を含んだ飲料を推奨しています。1日に必要な摂取水分量は、成人の場合、1・2リットルとされ、喉が渇く前にコップ1杯（150～200ミリットル）程度の飲料を1日8回程度に分けて小まめに飲むことが大切。また、アルコール飲料およびカフェインを含むコーヒーやお茶は、利尿作用があるため、脱水状態になる恐れがあります。麦茶は、汗をかくと失われるミネラルを補い、血液をサラサラにし、しみやそばかすの原因となるメラニンを除去してくれる抗酸化作用がある飲み物。ただし、塩分がほとんど含まれていないので、屋外で作業する場合などたくさん汗をかくときは、塩分を含むものと一緒に摂取しましょう。

2 熱中症予防に必要な栄養素とは？

炭水化物だけでなく、炭水化物をエネルギーに変えるためのビタミンB1（豚肉や豆腐、味噌といった大豆製品、モロヘイヤ、玄米など）、免疫力を高め、ストレスへの抗体を作るビタミンC（赤パプリカなどカラフルな夏野菜など）、疲れの原因になる乳酸の発生を抑えるクエン酸（梅干しや酢、レモン、グレープフルーツなど）を摂ることを意識し、他の栄養素もバランス良く、1日3食しっかり食べていくことが大切です。

夏を乗り切る簡単レシピ

「鶏ささみとオクラのさっぱり梅肉和え」

オクラのねばねば成分は、水溶性食物繊維が多く含まれ、胃粘膜を保護し胃腸の調子を整えます。梅干しには、熱中症対策に不可欠なミネラルやクエン酸が含まれており、疲労回復などに効果的です。さらに、鶏肉に多く含まれるタンパク質は、夏バテにならないための健康な体を作ります。

材料（2人分）
- 鶏ささみ 1本
- オクラ 6本
- 梅干し 大1個
- 料理酒、塩各少々
- かつお節 適量
- ★めんつゆ大さじ1
- ★しょうゆ小さじ1
- ★みりん小さじ1/2

作り方
①筋を取った鶏ささみと料理酒、塩を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。粗熱がとれたら手で細かく割く。
②オクラに塩をまぶし、板ずりをして熱湯でさっと茹でて冷水にさらす。水気を切って小口切りにする。
③梅干しは種を取り、包丁で叩いて★と合わせ器に盛る。鰹節を散らしたら出来上がり。

3 汗をかかない人ほど危険？

熱中症にならないためには汗をかいて体温を下げることが重要です。人間の体には300万～600万の汗腺がありますが、通常動いているのは230万程度といわれています。冷房の効いた室内に長時間いるなど汗をかく機会が少なければ、汗腺の働きは低下し、ベタベタとした悪い汗をかいてしまいます。また、体温調整ができず、体の中に熱がたまり熱中症を引き起こしやすくなります。そのため、日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせることが大切です。体が暑さに慣れるまで、数日から2週間程度かかります。本格的に暑くなる前から余裕をもって暑さに備えましょう。

運動

なるべく涼しい時間帯に軽い運動をしましょう。ウオーキングの時間は30分を目安に、ジョギングの場合は15分を目安に行いましょう。長時間の運動は避け、小まめに休憩を取りましょう。

入浴

週に2日は、シャワーだけでなく、湯船に入浴しましょう。39度ほどのぬるま湯に約10分つかるといいでしょう。入浴前後には必ず水分補給をしましょう。※無理のない範囲で行ってください。

4 涼しく過ごす小技

打ち水

夏の夕立の後の涼しさは格別。これと同じ現象を起こすのが、打ち水です。太陽の熱で熱くなった地面に水をまくと、その水が蒸発するときに地面から熱を奪います。また、温度が下がると気圧の差が生まれるので風が生まれ、涼をとることができます。風の入り口となる玄関や庭先に水をまくのが効果的。ただし、気温が高くなる日中に水をまくと、あっという間に蒸発してしまうため、気温が下がらない上、湿気が上がってしまい逆効果になります。水をまくなら、朝と夕方にしましょう。

風鈴

音で涼を感じさせてくれる風鈴は、日本の夏を象徴する存在の一つ。蒸し暑い日に風鈴のチリンチリンという音とともに、自然に揺らぐリズムが、暑さを心地よく和らげると科学的に証明されています。多くの日本人は、風鈴の音を聞くと、風が吹いているとイメージし、すると脳が「涼しい」と錯覚することで体感温度が下がるそうです。

日傘

日傘は、日焼けを防ぐためだけではなく、暑さ対策としても有効です。環境省が9都県市と連携して行った実験では、熱中症の危険度を表す暑さ指数が、日傘を差した場合と差さない場合で比較すると、差した方が1～3度下がったという結果が出ました。また、日傘を差した方が、帽子だけを被るよりも約17パーセントも発汗量が減少することも分かっています。気を付けていただきたいのが、日傘には色によって効果が全く違うということ。基本的には、白色など明るい色ほど紫外線を通しやすく、黒色など暗い色ほど通しにくいといわれています。また、傘の内側が白色だと光が乱反射し、顔に紫外線が集中しています。そのため、極力明るい色を避けて、暗い色の日傘を差すようにしましょう。