



照りつける日差しに、うだるような暑さ。ムシムシとした日が続くと、熱中症が心配です。熱中症に気を付けていると、「たくさん汗をかけば熱中症にならない?」「肥満だと熱中症になりやすい?」などと疑問がわいてきますよね。そこで、今回のテーマは「熱中症と汗」です。

熱中症とは?

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。



汗と体温調節

人間の体は汗をかくことで体温を調節しています。汗をかくことで体の熱を発散させるため、通常、**汗をかきにくい人は熱中症になりやすい**と考えられています。また、子どもや高齢者の他、**肥満の人も熱中症になりやすい**ことが分かっています。

熱中症になりやすい“意外な”理由

1. 大量発汗による脱水

通常は発汗して体温調節を行いますが、皮下脂肪が多いと、身体にこもった熱を発散しにくく、身体は熱を逃がすために大量発汗を起こし、脱水しやすくなります。特に肥満の人は、体温が上昇しやすく発汗量が多いことが研究で明らかになっています。



2. 高血糖による脱水

高血糖の人は、血液中のブドウ糖濃度が高くなると、それを薄めるために血管の外側から水分を取り込みます。すると血管内の水分が増加し、浸透圧利尿が生じて尿量が増えすぎてしまいます。そうすると脱水になりやすいのです。



3. 睡眠不足による体温上昇

睡眠が不足すると、翌日の深部体温が上昇することが分かっています。普段より1.5時間程度の睡眠時間の短縮でも、翌日の運動時に体温が高く、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下してしまいます。



4. 朝食抜きによる脱水とミネラル不足

朝食を抜くと、脱水とミネラル不足による熱中症が起こりやすくなります。1日に摂取する水分量のうち、ごくごく飲むお水よりも食事から取り入れる水分の割合が多いのです。



汗っかきだからといって、基礎代謝がいいとはかぎらない! ~暑さに負けない体になろう!

「基礎代謝」は、呼吸や体温の維持、心臓の動きなど、生命活動を維持するために使われるエネルギーで、動かずにじっとしていても消費するエネルギーです。1日に消費するエネルギーのうち約60%にあたります。基礎代謝が低いと肥満になりやすく、皮下脂肪をためてしまうため、熱中症になりやすくなります。「基礎代謝を上げる方法」を参考にして、健康的な体になりましょう!

~汗のマメ知識~

◇汗のユニークさ

指紋と同じように、汗の成分も個々人で異なります。

◇泡立つ汗

馬の汗は泡立ちます。ラセリンという石鹸の成分に似た成分が含まれているからです。



◇赤い汗

カバは赤い汗をかきます。この汗は日焼け止めの効果があります。



汗っかきになる原因は?

- 隠れ肥満
- 冷え性
- ストレス
- ホルモンの影響
- 食事
- 代謝異常の疾患
(甲状腺機能亢進症や糖尿病など)

基礎代謝を上げる方法

- 筋トレ
- ストレッチ
- 有酸素運動
- 水分を取る
- 体が温まる食べ物を摂る
食事はよくかんで食べる
- 腸内環境を整える
- お風呂につかる