

熱中症、本気で防ぐなら意外な「この方法」 – 何でもランキング

2024/05/11 05:00 日本経済新聞電子版 4491文字

気象庁によると、2024年の夏も猛暑日が多そうだ。効果があるのは本格的な暑さが始まる前から、熱中症に備えること。専門家が勧める予防策のうち、1000人調査で「意外感が大きい」ものを選んだ。

1位 負荷感じる運動を1週間以上続ける
331ポイント 発汗機能、早めに鍛える

「意外感が大きい予防策」として、本格的に暑くなる季節の前に運動の強度と頻度を上げることを挙げた人が最も多かった。気温が上昇すると体が変化についていけず、体にこもった熱を逃すことができなくなり、熱中症を引き起こす。それを防ぐため、暑さに体を徐々に慣らしていく取り組みは「暑熱順化（しょねつじゆんか）」と呼ばれる。

「やや暑い環境」で「やや負荷のあるキツイ運動」を続けることで発汗機能を高め、暑い時期の体温調節を円滑にする効果が期待できる。順天堂大学准教授の福島理文さんは「自転車こぎや早歩き、軽いジョギングなど、汗をかくレベルの運動を1回30分、1週間以上続ける」よう勧める。個人差があるが、効果が現れるには「1週間はかかる」という。

日本には四季があるため、継続的に運動している人を除くと、夏に獲得した「暑さへの慣れ」が冬の寒さでリセットされてしまう。梅雨明け直後などに熱中症が急に増えるのはそのためだ。

調査の回答を見ると、2023年までに「やや負荷のある運動を1週間以上続ける」ことに取り組んだ人は男性全体の1割を超えたが、女性は1割を下回った。早稲田大学教授の永島計さんは「熱中症の予防や対策は水分補給に偏りがちだが、それだけでは不十分」と指摘。「体力を増進し、汗をかきやすくして体温調節機能を高めることが重要」と助言する。

気象庁が4月23日に発表した最新の3カ月予報（5～7月）によると、今年は全国的に平年より気温が高くなる見込みだ。なるべく早く暑熱順化に着手して、来たるべき夏の暑さに備えたい。

2位 3分の早歩きを1日5回、週4回以上、4週間続ける
324ポイント きつい運動が無理な人に

1位と僅差で続いたのが、体力に自信がない人向けの暑熱順化の運動メニューだ。1日30分間のジョギングを習慣にするのは難しいと感じる人には、手軽に取り組める「インターバル速歩」がオススメ。「ややキツイ」と感じる速度の早歩きとゆっくり歩きを「3分間ずつ、1日5回以上交互に繰り返す」のを1セットとして、週4回以上、4週間続ける。

永島さんは「負荷が低めだからといって、中等～軽い運動で効果がないわけではない。暑くなり始めたら運動を増やし、少し暑いときも続けていると、体温調節機能はよくなっていく」と励ます。

60～70代女性の54%がこの項目を選んでおり、男女・年代別の回答者数として最も多かった。高齢者は若い世代よりも暑熱順化に時間がかかるため、早めの時期から着手してじっくり取り組むとよい。暑すぎる環境での運動は避けて、自分にあった負荷の運動を続けることが重要だ。



3位 運動後にたんぱく質やアミノ酸を摂取する
159ポイント 体温調節機能にスイッチ

40代以上の女性回答者の2割超が「意外感が大きい」とした。一方で男性の20～30代、60～70代のそれぞれ11%が「2023年までに取り組んだことがある」と答えた。

たんぱく質やアミノ酸を多く含む食品を運動の後に取ると「循環血液量が増加するとともに、発汗能力も高まる。全身の体温調節機能が働きやすくなる効果が期待できる」（永島さん）。たんぱく質は肉類や魚類のほか、大豆製品や乳製品に多く含まれるので、積極的に食べるとよい。

たんぱく質を摂取する際には同時に水分補給も心がけたい。汗を多くかくと体は水分を失い、血液量が減る。そのため、脳に十分な血液が行き渡らず、体温調節機能も低下して熱中症に至りやすくなる。コップ1杯の牛乳やプロテイン飲料を飲むことはたんぱく質だけでなく、失った水分も同時に摂取できるので一石二鳥だ。

4位 水分100mlを1時間ごとに飲む
93ポイント エアコンが効いていても摂取

脱水状態を防ぐため、起きている間は定期的な水分摂取が重要だ。永島さんは「喉の渇き具合に関係なく、エアコンの効いた室内にいても、汗をかいていなくてもこまめに飲む」よう促す。日差しに当たらない室内では、冷房で空気が乾燥していても喉の渇きを感じないことがある。

高齢者は特に、喉の渇きに気づきにくくなっている。国立環境研究所客員研究員の小野雅司さんは「具合が悪くなりかけてから水分補給するのではなく、日ごろからの習慣づけが大切」と強調する。コーヒーや紅茶などカフェインを多く含む飲料は利尿作用が高く脱水を促すため、飲み過ぎない方がいい。

5位 自分がいる場所の気温・湿度の傾向を調べておく
87ポイント 同じ町村でもリスクは異なる

風の流れや地形、建物の密集状況や公園の有無といった条件次第で、同じ自治体にある町でも熱中症のリスクに差が出る。小野さんは「インターネットを使い、住んでいる町の気温や湿度の分布を細かいエリアのレベルで事前に調べて、天気予報が発表される拠点都市との差異を知っておく」ことを勧める。

この項目を選んだ回答者は60～70代が多く、スマートフォンなどで手軽に気象情報を入手する若い世代との差が浮き彫りになった。自分がいる場所の傾向の把握は、実態に即した予防への助けになる。身近にいる高齢者に対する最新の情報提供も重要になっている。

6位 睡眠中の冷房は連続運転
84ポイント 電気代はケチらない

高齢者は汗をかきづらいうえ、暑さや体調不良を察知しにくい。そのため、気づかぬうちに室内で熱中症を発症するケースが多い。ところが「お金がかかる」「体が冷える」などを理由に冷房の利用



を控える高齢者は少なくない。永島さんは「外気温が高い場合は睡眠時も連続運転を」と助言する。小野さんは「都市部では窓を閉めるため、夜に暑さが戻る住宅もある」と指摘、自分が過ごす部屋の温度や湿度を計測し、空調を整えることを勧める。

居室内の温度は28度を超えないようにし、室内外の温度差は5〜7度が目安だ。冷房を寒いと感じる場合は「風の当たり方を調節するとよい」（永島さん）。

7位 入浴前後や就寝前に200mlの水分を取る
81ポイント 寝ている間も汗をかく

お風呂に入ったときはもちろん、寝ている間も人は汗をかく。4位に登場した「起きている間にはこまめに水を飲む」に加えて、汗をかく入浴の前後と就寝前には、少し多めの200ミリリットル（コップ1杯）の水やお茶を飲んで脱水を防ぐ。夜間の熱中症を防ぐため、枕元に飲み物を置いておくのも一案だ。

お酒を飲んでいる間や飲んだ後も、しっかりと水分補給する必要がある。アルコールは利尿効果が強く「飲んだ以上の水分を排せつしてしまう」（永島さん）ためだ。同じ理由から、湯上がりのビールも水分補給にはならないので注意が必要だ。

7位 ナトリウムやカリウムを補える食事を取る
81ポイント 発汗で失われた電解質を補充

汗をかくと水分だけでなく体内のナトリウムやカリウムなどの電解質が排出される。不足すると筋肉や神経の正常な機能が失われるため、食事で補う必要がある。暑い季節には口当たりがよくさっぱりした麺類や冷たいものをついつい食べたくなるが、福島さんは「ナトリウム（塩分）やカリウムが多く含まれるものをとるなど、バランスのよい食生活を意識してほしい」と語る。

ナトリウムは食塩や味噌、しょうゆなど、カリウムは野菜サラダや野菜入りスープなどで摂取できる。たんぱく質やエネルギー源になる炭水化物、糖質をエネルギーに変えやすくするビタミンB1などの栄養補給も大切だ。

9位 空調の効いた施設を調べておく
64ポイント 近所にあるなら活用する

暑さが厳しい時は外出を控えるのが鉄則だが、自宅に冷房がなかったり、日射が強かったりすると「暑さからの逃げ場がない」（永島さん）。住宅密集地の小さい家だと、風の通りも限られる。小野さんは「家の近くに、冷房が稼働していて涼みに行ける場所を、営業時間とあわせて調べておく」と勧める。

2024年度から自治体が「クーリングシェルター」と呼ばれる施設を事前に指定し、新たに設けられた「熱中症特別警戒アラート」が発表された際に開放する運用も始まった。自宅内の環境整備に限界がある場合は、暑さから身を守るための場所を事前に探しておくのも一案だ。

10位 携帯扇風機などを連続10分以上使う
60ポイント 体の熱を早く下げる

体に熱が蓄積して、皮膚などからの放熱が追いつかなければ体温が上がりすぎて熱中症になる。気温や湿度が高い



と体温は下がりにくくなり、水分をとって汗をかくだけでは効果が限られる。福島さんは「体の中心部の深部体温を冷やすことが大切で、10分以上続けて冷やす必要がある」と助言する。

スポーツドクターを務める福島さんによると、アスリートは競技の現場で11度前後に設定したバケツの氷水にスポンジやタオルを浸し、首にかけて冷やすという。若い世代に人気の携帯扇風機や首筋に巻いて使うネッククーラーなど、連続して使いやすいグッズを賢く活用しよう。

熱中症リスクは他人事ではない

消防庁によると、2023年の熱中症による救急搬送件数（5～9月の累計）は9万1467人と08年の調査開始以来2番目に多かった。

年齢別では高齢者が、発生場所は住居がそれぞれ最多で、日常生活に潜むリスク減少が予防のカギになる。永島さんは「高齢者の熱中症は命にかかわるため、区別して対策することが必要」と訴える。

熱中症に関する情報発信は増えているが、小野さんは「得た情報を活用しているか、実際に行動に移しているかが大切」と強調する。例えば「スポーツ飲料が有効」と聞いて買い求めているも、適切なタイミングで飲めているか。高温・高湿度の天気予報が出たとき、我がごととらえて熱中症に備えているか。有効な対策は衣食住の分野にまたがる。合わせ技で効果を高めたい。

実は気温が低くても湿度が高いと熱中症のリスクは高まる。気温と湿度、放射熱、通風の4要素を反映した「暑さ指数（WBGT）」について知っておくことも大切だ。福島さんは「スタジアムでのスポーツ観戦など、人が多いと熱中症リスクは高まる」と指摘する。

ランキングの見方

数字は回答者数。写真は1～7位、10位が鈴木健撮影、9位は市原市提供のウエルシアの店舗。5位の画面はナビタイムジャパン（東京・港）が提供するサービス。モデルは辻勇志、金子夕菜。

調査の方法

国立環境研究所の小野雅司・客員研究員と日本生気象学会会長で早稲田大学人間科学学術院の永島計教授、順天堂大学大学院医学研究科の福島理文准教授の協力で、熱中症予防に役立つ取り組みを25項目作成。4月上～中旬、インターネット調査会社のマイボイスコム（東京・千代田）を通じて全国の20～70代の1000人（各年代男女同数）に「今後取り入れたい」「意外感が大きい」項目などを聞き、集計した。

（南優子）

【NIKKEIプラス1 2024年5月11日付】

【関連記事】

- ・ 備蓄品レシピ、切り干し大根やサバ缶でおいしく防災
- ・ 大雨・台風の備えに10の死角 まずハザードマップ確認
- ・ 災害時に役立つ「丈夫な文具」 光るペンや強力テープ
- ・ 簡易トイレや節水、防寒…百均グッズで災害を乗り切る
- ・ 食中毒クイズ「煮物をコンロで冷まし冷蔵庫へ」○か×か
- ・ 5～7月、全国的に高温 熱中症や大雨へ十分対策を



許諾番号30099242 日本経済新聞社が記事利用を許諾しています。

本サービスで提供される記事、写真、図表、見出しその他の情報（以下「情報」）の著作権その他の知的財産権は、その情報提供者に帰属します。

本サービスで提供される情報の無断転載を禁止します。

本サービスは、方法の如何、有償無償を問わず、契約者以外の第三者に利用させることはできません。

Copyrights © 日本経済新聞社 Nikkei Inc. All Rights Reserved.