

専門家の声① 田中英登先生に聞く「外国人が感じる東京の暑さと熱中症」

そもそも暑さ寒さ、湿度などの空気の感じ方は万国共通でしょうか。

- 空気の感じ方には人種による違いや生まれ育った地域による違いがあります。
- 一般的に、人は汗をかき、その汗が皮膚から蒸発することによって放熱し、体温調節をしています。しかし、欧米の中でもさほど暑くない地域で生活している人などの場合は、日常生活で汗をかく機会が相対的に少ないため、高温多湿の東京のように暑さが厳しい環境では汗による体温調節がうまくできないことがあります。冬の東京で半袖姿の欧米人をよく見かける一つの理由もそこにあるかもしれません。欧米人は、代謝量が大きく熱を持ちやすいと言われており、東京の夏に対しては日本人以上に暑さを感じていると考えられます。

「熱中症」のとりえ方や予防意識について、外国人と日本人とで異なる部分や課題を教えてください。

- 外国でも暑い地域の場合は、「熱中症」ということ自体あまり知らなくても、水分を多めに取るようにするなど、生活の中に暑さ対策が根付いています。一方で、ヨーロッパでいうとロンドンやパリでは、夏の気温は高くても30℃程度で、熱中症が頻発するほどの気温ではないため日本人と比べると予防意識は高くはないでしょう。
- 日本の夏の気温は35℃を超え湿度も高いため、外国人は日本人以上に熱中症のリスクが高くなります。今回の調査では、東京の夏に「熱中症」になった外国人が約4割も存在し、その内の約6割は初めて「熱中症」になったという人でした。熱中症は正しい知識を持つことで防ぐことができます。高温多湿な東京の夏と熱中症リスクに関して、より一層の情報発信と啓発をすることが2020年に向けた課題といえるでしょう。

東京の夏のように気温と湿度が高い空気環境で有効な暑さ対策、熱中症対策はありますか。

- 自宅にいる場合、外気温の上昇に伴い、気が付かないうちに室温と体温が上昇し熱中症リスクが高まるというケースがあります。これを防ぐのにおすすめの方法が水シャワーを使った体温リセットです。シャワーが面倒という人は、バケツや洗面台に水を貯めて手を肘まで数分間浸けるだけでも充分です。ポイントは、氷水などは使わないこと。冷たすぎると血管が収縮して、反対に体温が外に逃げにくくなります。少なくとも10℃以上の温度で行ってください。
- 屋外を移動する際は途中で冷房が効いたショッピングモールや店舗に立ち寄って体を休めることも有効です。ただし、冷えた体で屋外に出てすぐに活動すると一過性の血圧低下が起こり、頭がクラクラしてしまう(熱失神状態になる)ことがあります。冷房が効いた環境から外に出たらしばらく日陰で体を慣らすなどワンクッションおいてから活動するようにして下さい。

東京の夏に有効なエアコンの使い方について教えてください。

- 東京の夏は湿度が高く、汗が乾燥しにくいいため、エアコンを使う時でも扇風機などを使って室内に気流を作ることをご心掛けるとよいでしょう。体にエアコンや扇風機の風が直接体に当たると不快感にもつながるので、室内を空気が大きく循環するようにすると快適に過ごせると思います。省エネにも効果的です。
- 今年のような酷暑で熱帯夜が続くような時は、エアコンをつけっぱなしにして寝ることも考える必要があります。設定温度は27～28℃にして、体に直接エアコンの風が当たらないように調節しましょう。軽めの布団やタオルケットなどを掛けておけば体に負担はありません。扇風機を使ったり、寝室のドアを少し開けたりするなどして、室内に緩やかな気流を作るとなお良いでしょう。

【コメントを頂いた有識者のプロフィール】



横浜国立大学 教育学部教授

田中 英登 先生

医学博士。1983年筑波大学大学院修士課程健康教育学科修了。大阪大学医学部助手、横浜国立大学助教授、米国デラウェア大学客員研究員を経て、2004年より横浜国立大学教育人間科学部教授。専門は環境生理学(温熱環境)、運動生理学。