

**2020年夏、「家の中」での熱中症が増加中！**

**「巣ごもり熱中症」対策のキーワードは「汗をかく習慣」「水分+電解質補給」「深部体温」**

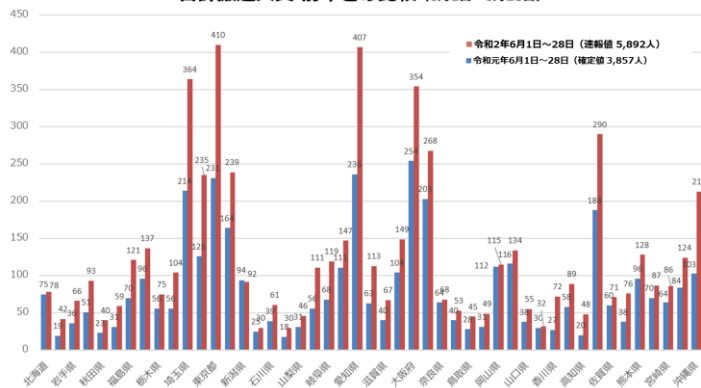
**本格的な暑さの中、外出を控える高齢者、夏休みに家で過ごす子供は特に注意**

大塚製薬株式会社(本社:東京都)から、2020年夏の熱中症に対する最新情報をお届けします。

**2020年6月は熱中症が昨年の1.5倍に！特に「家の中」で熱中症の発生が増加中**

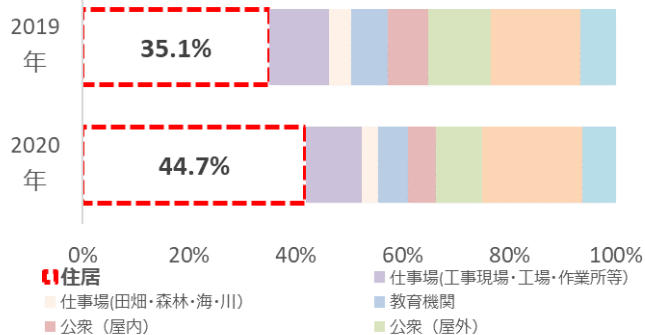
総務省消防庁が発表している2020年6月の「熱中症による救急搬送人員状況」によれば、5,892名が搬送されており、2019年6月の3,857名に対して1.5倍で推移しているだけでなく、家の中での発生が増えています。外出自粛で家にいる時間が増える状況下において、室内での熱中症対策を普段から実践することが必要です。

令和2年 都道府県別熱中症による緊急搬送人員  
合計搬送人員 前年との比較 (6月1日～6月28日)



本年**5,892名** (前年同時期: 3,857名)  
前年比**152.7%** ※6月1日～6月28日

令和2年 6.22-6.28 熱中症発生場所



出典: 総務省消防庁 熱中症による救急搬送人員状況

**2020年夏は「巣ごもり熱中症」に注意**



2020年は多くの人が家の中で過ごす時間が増加しました。「巣ごもり生活」により、暑熱順化(暑さに身体を慣らす行動)の機会が得られず、例年以上に、屋内外での熱中症リスクが高くなる「巣ごもり熱中症」が心配されます。

**巣ごもり熱中症**

例年であれば、徐々に暑さに身体を慣らしながら日常生活を送る中で、暑さに対する抵抗力が向上し、上手に汗をかける身体ができていました。しかし今年は「巣ごもり生活」により、それができないまま夏を迎えます。このような2020年の特殊な状況を考えて、屋外での身体活動の機会が多い人は、例年以上に慎重に暑熱順化に取り組む必要があります。

出典: 大塚製薬「カラダと水分のはなし」より引用

**2020年にかかりやすい「巣ごもり熱中症」で特に注意することは？**

そして、特に注意したいケースとして下記があります。

**ケース①屋外の「いきなり暑さ」**

まだ、身体が暑さに慣れていない場合は熱中症のリスクが高まります。極端な高温の日は避け、少しずつ暑さの中での行動(労作や運動)するようにしましょう。短時間の外出でも油断は禁物です。服装の工夫や暑い時間を避けるなどの対応と共に、十分な水分と塩分の補給をしましょう。





## ケース②室内の「うっかり暑さ」

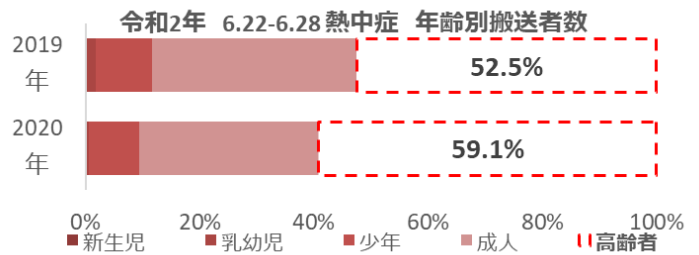
室内でも熱中症の危険があります。冷房をつけるなどして環境を整えることは例年通りですが、定期的な換気が求められる今年では設定温度以上に室温が上昇する可能性がありますので、実際の室温を28℃程度に保ってください。

※屋外、室内でもマスクを着用していると熱がこもりやすくなったり、のどの渇きを感じにくくなると言われています。のどの渇きを感じる前からこまめな水分補給を心掛けて下さい。

## 特に注意が必要なのは高齢者と子ども

2020年6月22日～6月28日の高齢者の熱中症搬送者数は59.1%となり、昨年の52.5%に比べると6.6%増加し、他の年代に比べて特に増加しています。

高齢者は若年者より皮膚温度センサーの感度が鈍く、発汗能力が減弱な為、熱中症にかかるリスクが高まります。



出典:総務省消防庁 熱中症による救急搬送人員状況

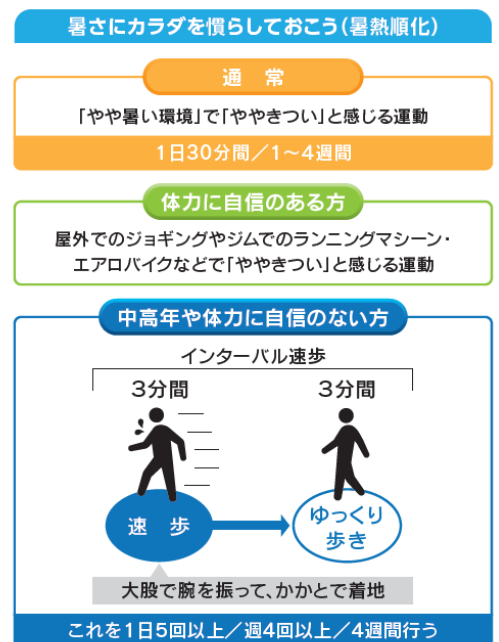
子どもは体温調節機能が未発達で、未熟な発汗機能を補うために頭部や、身体の胴体部分の血流量を増やし放熱しています。大人と比べ体重あたりの体表面積が大きいことも影響し、熱しやすく冷めやすい特性を持っているため、周囲の温度が皮膚温より高い状況下においては体に熱を取り込みやすくなるとともに、未発達な汗腺機能が大きく影響し、暑熱ストレスが大きくなることで熱中症のリスクが急増します。また遊びに夢中になったりした際に、自分の体調の変化に気づかず、自らの意思で適切な水分補給ができないということもあります。そのため周囲の大人が注意深く見守る必要があります。

## 「巣ごもり熱中症」事前対策3カ条 (大塚製薬「カラダと水分のはなし」より引用)

### 対策①汗をかく習慣づくり

暑い環境下において運動トレーニングを繰り返し行うと、発汗能力をはじめとした耐暑性が高くなります。暑熱順化すると、暑熱環境における安静時および運動時の体温上昇や心拍数増加などの生理的ストレスを軽減することができます。また循環血液量が増加し、汗をかき始める時間も早くなります。そのため同一体温あたりの汗の量も増え、より効果的な体温調節ができるようになります。暑熱順化の方法として、本格的に暑くなる前に、やや暑い環境で、ややきついと感じる運動を、1日30分間、1週間行いましょう。

高齢者の場合は、高強度の運動が難しいため暑熱順化には早い時期からトレーニングを開始するようにしましょう。入浴時に安全に留意しながら汗をかくことも、ある程度有効です。

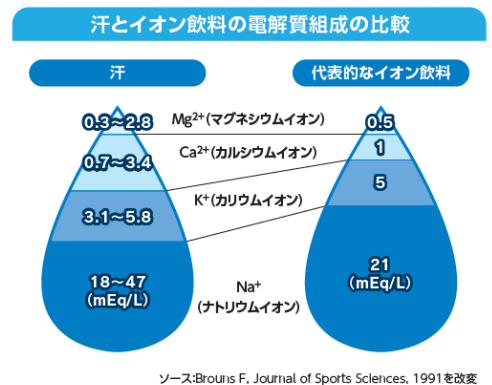


ソース:日常生活における熱中症予防(日本生気象学会)を改変

## 対策②「水分＋電解質」をこまめに補給

汗は血液を材料として作られます。体温の上昇を抑えるために、汗をかくことで水分とともに血漿中に含まれるナトリウムを主としたイオンが失われます。特に最も多く含まれるナトリウムは体液量を保つ上で重要なため、失われた水分と同時にナトリウムを補給することが必要になります。

現在のスポーツにおける熱中症予防に関する主要なガイドラインでは、塩分 0.1～0.2% (食塩相当量 0.1～0.2g /100ml 中) を含んだ飲料の摂取が推奨されています。それにより、汗の成分組成に近いイオン飲料を摂取する事が大切です。また、塩分に加えて、糖質(ブドウ糖＋果糖)を含んだ飲料は疲労の予防だけでなく、腸管内での吸収スピードを速め、水分の体内保持率を高める事が期待できます。飲料に含まれる糖質を気にして水で薄めた場合、本来の目的であるイオン(電解質)が摂取できない事が懸念されます。



ソース: Brouns F, Journal of Sports Sciences, 1991を改変

## 対策③深部体温の冷却

暑熱環境下における運動によって引き起こされる高体温や疲労などを防ぐには、身体冷却が有効です。身体冷却は、冷水浴(冷水浸漬)やアイスパック、クーリングベスト、送風のような身体外部冷却と、冷たい飲料の摂取により身体の内側から冷却する身体内部冷却があります。

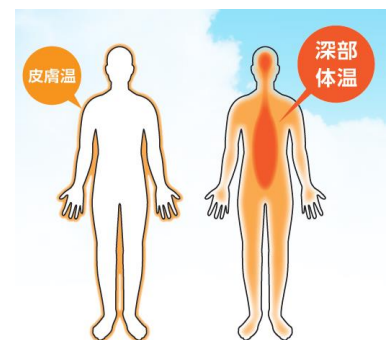
体温上昇を抑制するためには汗の働きは非常に重要ですが、その作用は汗が皮膚上で蒸発してはじめて発揮され、蒸発しない汗は、体温調節には寄与しません。例えば、全身を覆う防具や服を身に着けて行う競技や、防護服を着用しての作業時は、身体の熱は外部に逃げずこもりやすいうえ、汗も機能しないため、汗の材料となる水分を補給しても体温の上昇を抑制することは期待できません。

また、発汗能力が弱い高齢者や未発達な子供は深部体温の上昇を起こしやすいことが知られています。このように発汗によって体温を適切にコントロールすることができない人たちにおいては、深部体温を直接下げるという方法が有効であると考えられます。

### 身体の中から冷やすアイスラリー

身体外部からの冷却に対し、より簡便かつ実用的で水分や栄養も同時に補給できる方法として、活動前の摂取による身体内部冷却があります。近年、より積極的な身体内部からの冷却方法として、アイスラリーの摂取が注目されています。運動前の安静時のアイスラリーの摂取によって、直腸温が低下し、暑熱環境下の運動能力が向上したとの研究報告もあり、アイスラリーを用いた活動前の身体冷却は、冷水浴を用いた外部冷却と比較しても、同等の持久性運動能力の向上をもたらすと考えられています。また、摂取によって冷やされた血液が脳にも影響を及ぼすため、脳の活性化や運動継続のためのモチベーションの低下を抑制する可能性もあります。

(大塚製薬「カラダと水分のはなし」より引用)



## 「ポカリスエット」について

発汗により失われた水分、イオン(電解質)をスムーズに補給するための健康飲料です。体液に近い成分を適切な濃度で含んだ電解質溶液ですので、体内にすばやく吸収されます。そのため、スポーツや仕事するとき、お酒を飲んだ後や入浴・就寝の前後など、様々なシーンにおいて渴いたからだを潤すのに適しています。汗をかくことで水分や塩分を失いやすいこれからの季節、熱中症対策に是非お役立てください。

## 「ポカリスエット アイスラリー」について

効率よく“体を芯から冷やす”とともに水分と電解質(イオン)を補給することができます。アイスラリーは、細かい氷の粒子が液体に分散した流動性のある氷です。暑熱環境下において、“飲める氷”の熱中症対策飲料という新たな選択肢を提案します。



## 「ポカリスエット イオンウォーター」について

汗をかいていない日常シーンにより適したイオンバランスで、さらにスッキリとした後味を実現しました。普段の生活で失われた水分とイオン(電解質)をバランスよく補給し、毎日のコンディションをサポートします。

