



睡眠中にも熱中症の危険性が

ぐっすりと眠れていますか。この時期は、これまでの暑さで体力を奪われて、夏バテしやすいうえ、「暑苦しくて熟睡できない」「寝苦しくて夜中に目が覚めてしまう」「寝たはずなのに、なんか寝た気がしない」…という人も多いのではないのでしょうか。睡眠の質は、体調に大きく影響を及ぼすのはもちろん、熱中症になる危険因子にもなりかねません。

これからも続くことが予想される「熱帯夜」。快適な睡眠について、気をつけたいことは…。

良質な睡眠の基準は、「どれだけ長く寝たか」ではなく、「どれだけ深く寝たか」です。寝苦しい夏の夜、不眠の大きな原因の一つが体温調節です。人間が暑さを感じたり、体温を上昇させたりにする要因には、湿度、日射・輻射

睡眠

気をつけ

たいこと

など周辺の熱環境、気温の3つが関係しており、睡眠中であっても、気温と湿度が高くなれば、体温調節がうまくできなくなり、熱中症につながるリスクも大きくなります。快適な睡眠には、28〜29度の涼しすぎず暑すぎない温度、50〜60%の湿度が良いとされています。エアコンの温度設定を工夫して体温調節しやすい環境を整え、睡眠の質を高めましょう。

なお、就寝前は、寝室を26度程度に冷やしておく、眠りに入りやすいと言われています。節電対策のため、あまり冷房を使いたくないという人もいるかもしれませんが、節電ばかりに気を取られて、体調を崩してしまつては元も子もありません。ましてや熱中症になつては…。

そのほか、睡眠時の寝汗に伴う脱水も体調を崩す原因となります。脱水状態になることは、熱中症の最も大きな原因

運動中は水分損失に注意

日ごろから適度な運動をすることは、熱中症になりにくい体づくりに有用です。ただし、気温も湿度も非常に高くなる8〜9月には体内からの水分損失に注意しましょう。

人間は穏やかな環境下で生活している場合でも、1日に2.5Lの水分を尿、便、汗、呼吸から排出しています。そのため、これらと同量の水分を食事や

条件次第では運動の中止を

(財)日本体育協会では、暑さ指数(WBGT)などをもとにした「熱中症予防運動指針(次表参照)を発表しています。これらを参考にし、休息や水分補給に

十分配慮し、条件次第では運動そのものを中止することも選択肢の一つとして考えましょう。

運動の指導や監督をする人は、自由飲水や定期的な水分補給の時間を設け



ともなります。寝る前にコップ1杯の水分を補給しましょう。

「これくらいは…」。「我慢できる」と頑張らず、「大丈夫だろう」と決して油断することなく、自分の体調に気を配り、活力があり充実した日々を送りましょう。

◆睡眠状態をチェックしてみましょう！

- 朝、すっきり起きられない。寝起きが悪い。
- 日中眠くなる。
- なかなか寝付けない。
- 夜中、何度も目が覚めてしまう。
- 寝ても疲れがとれない。
- 寝る直前までTVを見たり、パソコン・ゲームをしている。
- 夕食後一時間以内に就寝することがある。
- 日中にあまり体を動かさない。

あなたはいくつあてはまりましたか？

- 1〜3個は要注意。
- 4〜5個以上当てはまった場合は、良質な睡眠がとれていないかもしれません。

食事

気をつけ

たいこと

高温下では、食欲が低下し、さっぱりしたもののばかりを食べがちで、摂取できるエネルギー量が低下します。また、暑いので消化の際に発生する熱量が大きいタンパク質の摂取量も低下しがちです。タンパク質や脂質は、筋肉や細胞を構