

③暑熱順化をする

体を暑さに慣らす“暑熱順化”ができると、汗のかきはじめや皮膚血管拡張による熱放散が早くなり、深部体温の上昇を抑えます。暑熱順化をした体は、同じ体温でもかく汗の量が多くなりますが、汗に含まれる塩分が減少しナトリウムを失いにくくなっており、熱中症になりにくい状態になっています。

深部体温上昇による熱中症の応急処置と治療法

深部体温の上昇によって脳や臓器に影響が出ると、熱中症の症状が発症する場合があります。直ぐに救急車を呼び、医療機関に搬送する必要があります。救急車を待つ間に、氷水につけたタオルを全身にあて、体の表面を冷やすアイスタオルがあります。また 扇風機やサーキュレーターで風を当てると より効果的です。

子ども・高齢者の熱中症と深部体温

子供は体表面積が小さく環境の影響を受けやすく、発汗能力が未発達のため暑い環境では深部体温が上昇し易く、特に 屋外や炎天下で運動などで短時間で「労作性熱中症」が発症します。子供の顔が赤く、大量に汗をかいている場合には、直ぐに涼しい場所での休憩と、十分な水分・適度な塩分補給が望ましい。

高齢者は温度に対する感覚が弱く、体内の水分量が減少するだけでなく、若年者と比べて熱放散能力が低いため、深部体温が上昇し易い。暑い日が続く、室内にいても徐々に悪化していく「非労作性（古典的）熱中症」が多くなります。

深部体温と睡眠、夜間熱中症

予防するためには、暑さに負けない体作りが大切。日頃から適度な運動、適切な食事、十分な睡眠をとることが重要です。睡眠環境を整えることで、睡眠中の熱中症を防ぐことができます。

深部体温と睡眠

体温は24時間単位で変動しており、1日中では早朝が最も低く、次第に上昇し、夕方が最も高くなり、夜になると下がり始めます。夜は体を休ませるために体温が下がりますが、深部体温が適切に下がることで、深く眠ることができるようになり、脳と体を休ませることにつながります。眠りにつく時は、動静脈吻合のある手足から熱を逃がし深部体温を下げることで深い睡眠に入っていきます。寝つきを良くするためには、スムーズに深部体温を下げられるように体温の調整や環境の準備が重要です。

夏の夜間熱中症を防ぎながら、良質な睡眠をとるために3つのポイントがあります。なお、寝ている間にも水分は失われるため、寝る前に水分補給をしたり、枕元に飲料を置いたりしておくことも大切です。