



令和8年度7月 泉ヶ丘地域子育て支援センター

梅雨明け前からすでに夏日が数日続くなど、暑さも年々厳しく感じられるようになってきました。ここ数年、熱中症で体調を崩してしまう人が増えている傾向にありますが、地球温暖化による自然環境の変化とともに、原因の一つに生活環境が挙げられます。体調管理の面でも熱中症予防・対策は欠かせませんが、同時に、体の仕組みを理解して、熱中症になりにくい体を作っていくこともとても大切です。

汗の働きと汗腺について

人間の体は、常に体温を一定に保とうとしています。汗は蒸発をする時に気化熱を奪う形で体の熱を取り除き、体温を下げる役割をしています。暑い時に汗をかくということは、体が体温調節を行っている証拠なのです。

体温調節に大切な汗腺ですが、その数には個人差があります。汗腺数は生後約3年の間に発達するため、その期間にあまり汗をかかない環境で過ごしていると汗腺の数は増えません。また、汗腺の数は正常でも、空調施設の整ったところで生活をしていると汗腺の機能が低下します。どちらの場合もしっかり汗をかくことが出ないため、熱中症になりやすい体になってしまいます。程よい汗をかきながら少しずつ暑さに順応できる「汗をかける体」を作ることが大切です。

冷房の影響と使い方

汗をかくことは大切であっても、夏の暑さを乗り切るためには冷房も上手に使っていきましょう。しかし、上記のことからも、空調が効きすぎる環境は健康な体を作れません。また、子どもは体温調整機能が未熟であるとともに熱を作る筋肉量が少ないため、大人よりも体が冷えやすく、大人が心地良いと感じる室温が子どもにとっては負担になっている可能性があります。体を冷やしすぎると、自律神経のバランスが崩れ、疲れやすい・だるい・食欲がない、などの症状が出ることもあります。子どもにとっては、うっすらと汗ばむくらいが良いかもしれません。冷たい空気は下にたまるので、午睡時も大人が感じるより寝ているこどもの辺りが冷えていることがあるので気を付けてあげましょう。

気温差の激しい場所を頻繁に行き来するのも不調の原因になります。もともと人間が温度変化に対応出来るのは±5℃くらいといわれています。冷房の設定は26～28℃くらいにすると良いでしょう。

水分補給について

汗をかくと体の水分も失われるため水分補給も大切です。しかし、ジュースやスポーツ飲料は糖分が多く含まれているため、食欲が落ちて食事が食べられなくなり、体力が低下してしまいます。乳幼児の水分補給には麦茶や湯冷ましが適しています。しかし、糖分のないものでも多く飲みすぎると、胃液が薄まって消化が悪くなり、腹痛や下痢を引き起こしたり内臓に負担をかけたりしますので、こまめに適度な補給を心掛けていきましょう。

