

## まだまだ熱中症に気を付けて！



「異常気象」も通年に起きれば異常ではありません。年々どんどん気温が上がっていることはすでにお気付きのことと思いますが、秋になっても「夏日」が続きそうな心配がします。夏は暑いものと覚悟をしていますが、困ったことに秋は涼しいと思っているので暑い日が再来すると夏よりもより暑く感じるものが考えられます。

さて、熱中症への対応として知られているのが、暑さを感じると汗をかくことです。ところが、最近の子どもは「汗をかかない体質」になっていると考えられます。汗は、汗腺を通して発汗されるわけですが、この汗腺は、10歳までに過ごした環境によってその数が決まるそうです。つまり、寒い地域で育つと汗腺は少なく、暑い地域では多くなります。

この発汗作用が適切に機能しないと熱中症になります。そして、最近の子は熱中症にかかりやすいので注意が必要です。というのは、最近はどこへ行っても空調が整っていて暑くないので汗腺が少なく、汗をかきにくい体質になっているので、暑い野外に出ると熱中症になりやすいことになります。体調は、秋に適応を始めているのでギャップが大きく、もしかすると夏よりも熱中症になりやすい状況かも知れません。暑い日の野外活動は、水分補給と暑さに強いカラダづくりをする努力が必要です。 まっく代表 向井忠義