



『夏の暑さと熱中症～体温調節メカニズム』



石垣市健康福祉センター 保健師 千手 亜夕美

今年も暑さと日差しへの対策が重要な時期がやってきました！今月は、体温調節と熱中症を引き起こす3つの要因についてお話します。熱中症は予防できるものです。日ごろの心がけが大切です。

人の体温調節メカニズム 私たちは、食べ物を食べたり、運動をすることで体内で熱が発生します。また夏には日差しを浴びることで外部からも熱を受けます。人の体は体温が上がるのを防ぐために、自立的に皮膚の近くの血管を拡張し、皮膚の近くに血液を多く流して血液を冷やします。特に手や足の部分は、暑いときには寒いときより血流量が100倍程度も多くなると言われています。

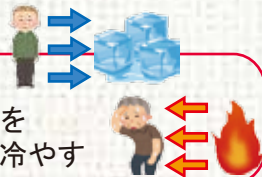
【空気に放熱】

皮膚に直接当たる空気に放熱して皮膚を冷やす



【まわりのモノに放熱】

まわりのモノに向かって熱を放射することで皮膚を冷やす



空気やまわりのモノに放熱するだけでは足りずに体温が上昇してしまう場合に発汗が始まる。

【発汗して放熱】 汗が蒸発するとき皮膚から気化熱を奪うことで皮膚を冷やす。

☆発汗すると体内から水分が失われるので、水分・塩分を補給する必要があります。



熱中症を引き起こす3つの要因

体に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できない（汗や皮膚温度で体温の調整ができない）場合、熱中症を引き起こす可能性があります。

要因その1 環境

- ・気温が高い ・日差しが強い
- ・風が弱い ・湿度が高い ・閉めきった室内
- ・エアコンのない部屋 など



要因その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児 ・肥満の方 ・低栄養状態
- ・糖尿病などの持病 ・下痢での脱水症状
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良 など

要因その3 行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況 など



★熱中症患者のおよそ半数は 高齢者

体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚機能や体温調節機能が低下しているためです。

★室内でも多く発生しています。

（夜も注意が必要です）

★幼児やベビーカーに乗った赤ちゃん

体温調節機能が未発達で体温が上昇しやすい。高温化した路面から赤外放射を受けやすいため注意が必要です。



予防法メモ

- こまめに水分補給（寝る前だからと水分を我慢しない）
- 汗をかいた時は、適度な塩分補給
- 日傘・帽子・日陰を利用
- エアコン・扇風機の利用 涼しい服装
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測る 部屋の風通しをよくする
- 暑い時や体調の悪い時は無理をしない



（参考資料：環境省熱中症予防情報サイト）

特定非営利活動法人
日本咬合学会 主催
石垣市 共催

市民公開講座・シンポジウムin石垣島

『身体 の健康と若返り 健康長寿・脳の若返り』

かみ合わせは全身健康に深く関係しているといわれています。また、身体や心の不調やさまざまな症状、老化、顔の歪み・悪い姿勢などにも影響しています。良いかみ合わせによって脳の若返り、健康長寿、アンチエイジングなどに効果があることは、脳科学者の澤口俊之教授との協同研究で証明されました。皆さんも実際どのように変化するのか一緒に学んでみませんか？



澤口 俊之

武蔵野学院大学・同大学院教授
人間性脳科学研究所長
北海道大学医学部客員教授 1999年
京都府立医科大学教授 2011年

「健康長寿と若返りは元気の脳から」



青木 晃

横浜クリニック院長
元順天堂大学医学研究科准教授
順天堂大学医学研究科准教授 2007年
横浜クリニック院長 2008年

「若返りの食と生活」



丸山 剛郎

大阪大学名誉教授
日本咬合臨床研究所所長
大阪大学歯学部教授 1986年
大阪大学名誉教授 2009年

「健康長寿と若返りは良いかみ合わせから」

2017年5月21日(日)

13:00~16:40 (開場12:30)

石垣市民会館 中ホール

沖縄県石垣市浜崎町1-1-2 TEL 0980-82-1515

参加費無料

申込不要

【問い合わせ先】

NPO法人日本咬合学会第22回学術大会準備事務局 横山尚弘

TEL: 011-832-6565 FAX: 011-832-6568

E-mail: jao22taikai@gmail.com

石垣市健康福祉センター TEL: 0980-88-0088