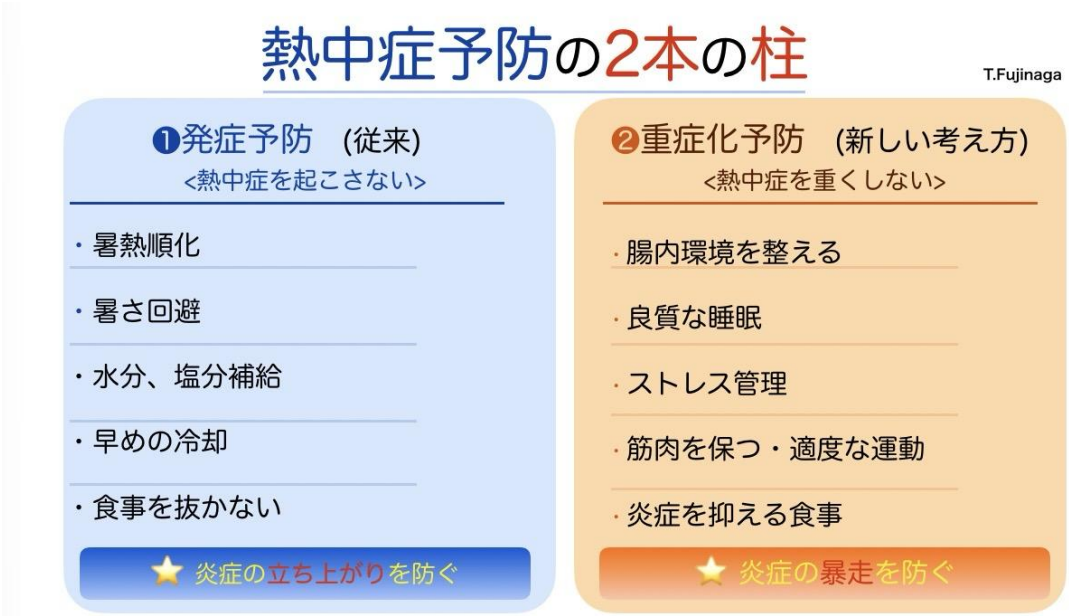
【熱中症の重症化を防ぐ 2 本の柱】

熱中症予防といえば、「水分・塩分補給」や「暑さを避けること」が基本として知られています。これらは今も、熱中症そのものを起こさないために欠かせない大切な対策です。
しかし近年、研究が進むにつれ、熱中症が重症化するとき、体の中では単なる高体温や脱水だけでなく、「炎症」が制御できなくなる状態が起きていることが分かってきました。いわば「炎症の暴走」です。

この視点から考えると、重症化を防ぐための柱は 2 本あります。

第 1 の柱は、炎症を「立ち上げない」ことです。
暑熱順化、暑さの回避、水分・塩分補給、早めの冷却、そして食事を抜かないことは、いずれも体温上昇や脱水を防ぎ、細胞のダメージを減らす行動です。
細胞が大きく傷つかなければ、炎症の火種は生まれにくくなります。
また、”入浴”など暑さに体を慣らす過程で増える「ヒートショックプロテイン（HSP）」も、細胞を守る重要な仕組みです。

第 2 の柱は、炎症を「暴走させない」体をつくることです。
腸内環境を整える食事、良質な睡眠、ストレス管理、筋肉量の維持、適度な運動、抗炎症・抗酸化を意識した食事は、いずれも炎症の広がりを抑える方向に働きます。
特に筋肉から”運動”で分泌される「マイオカイン」は血管の炎症を抑え、全身への波及を防ぐ作用があることが分かっています。



熱中症対策は、暑い日の水分補給だけで完結するものではありません。

炎症を立ち上げない行動と、炎症を暴走させない体づくり。この 2 本の柱で備えることが、これからの重症化予防には重要です。
熱中症対策は、日常生活の積み重ねからすでに始まっているのです。

埼玉慈恵病院　副院長　　藤永　剛