

【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。

熱中症予防の2本の柱

T.Fujinaga

①発症予防 (従来)

<熱中症を起こさない>

- ・暑熱順化
- ・暑さ回避
- ・水分、塩分補給
- ・早めの冷却
- ・食事を抜かない

★ 炎症の立ち上がりを防ぐ

②重症化予防 (新しい考え方)

<熱中症を重くしない>

- ・腸内環境を整える
- ・良質な睡眠
- ・ストレス管理
- ・筋肉を保つ・適度な運動
- ・炎症を抑える食事

★ 炎症の暴走を防ぐ

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