

# 健康のススメ

今回のドクター

在宅ホスピス医  
斎藤 忠雄



## テーマ 今から始まる夏バテ予防法

いよいよジメジメした梅雨の時期。汗の吹き出る夏もうすぐですが、大した温度ではないのに湿度が高く、じっとりしてきます。そうすると、オフィスではクーラーが入って、むしろ冷え症復活かもしれません。ただ、ここで注意が必要なのは、汗をかかない身体になっていること。

もともとヒトを含む哺乳類や鳥類などは、体温を一定に保とうとする仕組みを持った「恒温動物」で、特に布団で快適に寝ている時は体温が下がっています。通常は0.5～1度低くなり身体を休めようとします。眠くなると手足が暖かくなりますが、これは身体の末端から熱を放出しようとして、手足に熱がたまった状態なのです。

温度が高いと汗をかく、という体温調節の仕組みがヒトには自然に備わっています。汗をかくことで、皮膚の表面から気化熱となって熱を奪ってくれます。ただし、湿度が50～60%でないと快適とは言えません。空気中の湿度が高いと汗はなかなか乾きません。これは、洗濯物が乾燥している

部屋とそうでないところでは乾きが違うことから実感できます。乾きにくいということは気化熱が利用できず、身体を冷やすことができない。ですから、温度を下げるのと同じくらい除湿することが大切なのです。快適温度は26度前後とされていますが、省エネの時代ですから、28度前後でも湿度を下げる工夫をすると大丈夫です。それでは、暑い夏の夜はパジャマを着ないで寝ることが良い？これは全く逆効果です。皮膚の表面から熱を奪ってくれるものが何もないからです。肌の表面温度を下げられる吸汗速乾素材のパジャマ、シーツ、タオルケット、クールネックバンダナなどが数多く市販されていますので利用することをお勧めします。

夏バテ予防は、①きちんとした（偏らない）食事、②睡眠、③入浴、④運動というように、自律神経を整えること、とは言うまでもありませんが、その中でも「汗をかく身体を作って質の良い睡眠をとること」ですね。

### 在宅療養支援診療所・緩和ケア診療所 斎藤内科クリニック

診療科目／内科

診療時間／月・火・水・金・土 9:00～12:00

※診察は完全予約制です。8:00より受付開始

休診日／木・日曜日、祝日

所在地／中央区高志2-20-3

電話／025-287-5800

ホームページ／<http://smc-kanwa.jp/>

