

<2022年春・夏>熱中症対策シーズン到来 「熱中症対策に関する意識調査」

筋肉の衰えや基礎代謝の低下で、適切なタイミングで汗をかけない体質になっている？

暑熱順化ができていないときこそ、熱中症に要注意

## 今年の熱中症対策は『汗不足』解消がカギ！

熱中症の専門家に聞いた、外出の際に気をつけるべき対策方法は？

第一三共ヘルスケア株式会社(本社:東京都中央区)が行った「熱中症対策に関する意識調査」において、「発汗を伴うような運動や行動をしていない人、また、コロナ禍前と比べて体力の衰えや体がなまると感じている人が多くいる」ことが明らかになりました。これについて、熱中症について詳しい医師の谷口英喜先生は、筋肉の衰えや基礎代謝の低下によって『汗不足』を引き起こし、体温コントロールの機能が破綻することから、今年は特に熱中症に注意が必要だと指摘します。

そこで、暑くなることが予想されるゴールデンウィークを前に、今夏の熱中症対策のポイントについて解説いただきます。



【監修協力】

済生会横浜市東部病院 患者支援センター長／栄養部部长

谷口 英喜 (たにぐち ひでき) 先生

### TOPIC 1

今年は暑いGWに注意！早い時期から蒸し暑くなるのが特徴。

2022年  
GWの気温

- ◆4月中旬から5月中旬にかけて全国的に暑く、ゴールデンウィークは注意が必要。例年よりも早い時期から蒸し暑くなるのが特徴。

### TOPIC 2

『汗不足』で暑熱順化できないことが熱中症のリスクを高める。

暑熱順化と  
汗不足の関係性

- ◆コロナ禍3年目となる今年は、気温上昇や外出機会の増加で、熱中症リスクが高まると予想。
- ◆『汗不足』で汗をかきにくい体質になると、暑熱順化できずに熱中症リスクが高まる。

### TOPIC 3

体脂肪の増加や基礎代謝の低下が『汗不足』の原因に。

調査結果が示す  
熱中症の原因

- ◆コロナ禍前と比べて体重増加や体力の衰えを実感する人が増えている。
- ◆体脂肪の増加が『汗不足』を引き起こし、汗をかきにくい体質になっていることが判明。

### TOPIC 4

熱中症対策には『汗活』と『手のひら冷却』が重要。

専門家が語る  
熱中症対策

- ◆熱中症対策の基本は、『汗不足』を解消するための『汗活』が有効。
- ◆外出先では、『手のひら冷却』を実践し、体温を下げることも大切。

## 「熱中症対策に関する意識調査」調査概要

- 調査名称：「熱中症対策に関する意識調査」
- 調査対象：全国20～60代の男女400人(性年代別均等割付)
- 調査期間：2022年3月4日(金)～6日(日)
- 調査方法：インターネット調査

## TOPIC 1

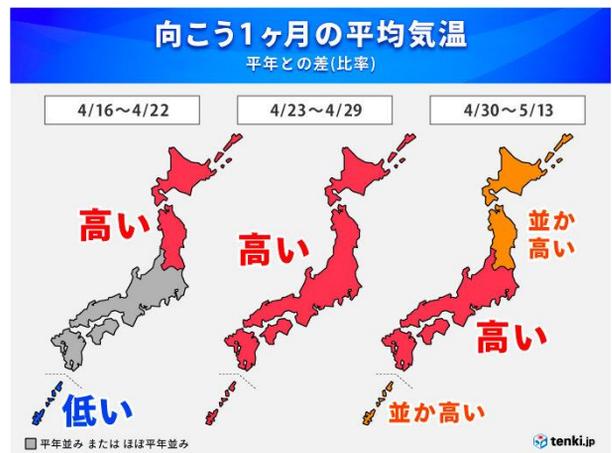
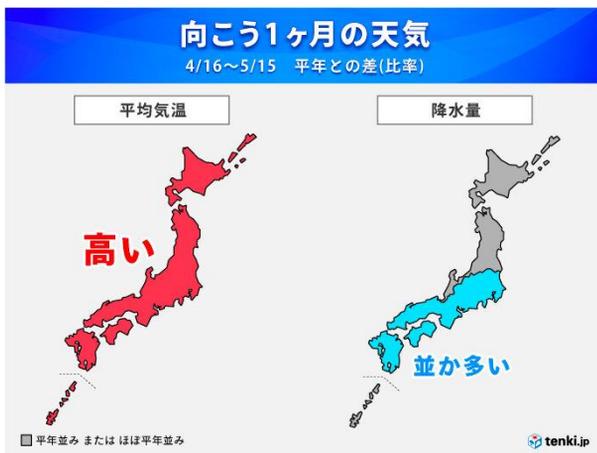
## 今年は暑いGWに注意！早い時期から蒸し暑くなるのが特徴。

◆4月中旬から5月中旬にかけて全国的に暑く、ゴールデンウィークは注意が必要。

例年よりも早い時期から蒸し暑くなるのが特徴。

気象庁が本年4月に発表した1ヶ月予報によると、4月中旬から5月中旬にかけては全国的に高温で、例年より「暑いゴールデンウィーク」になることが推測されます。また、この先1ヶ月全体の降水量は、東日本の太平洋側と西日本では「平年並みか多い」予想で、今年は「例年よりも早い時期から、蒸し暑くなる」ことが特徴です。

さらに1週間ごとでみると、4月23～29日の平均気温は、全国的に「平年より高い」予想です。特に、西・東日本では、気圧の谷や湿った空気の影響を受けやすいため、平年に比べて「晴れの日が少ない」見込みです。湿った空気が入ることで、ゴールデンウィークの前から蒸し暑くなる所が多くなりそうです。また、「平年より気温の高い状態」は、ゴールデンウィークだけでなく、5月中旬にかけて続く所が多い見込みで、4月30日～5月13日の平均気温は、北日本と沖縄・奄美では「平年並みか高い」、東・西日本は「平年より高い」予想となっています。



出典:日本気象協会 tenki.jp

## TOPIC 2 『汗不足』で暑熱順化できないことが熱中症のリスクを高める。

- ◆コロナ禍3年目となる今年は、気温上昇や外出機会の増加で、熱中症リスクが高まると予想。
- ◆『汗不足』で汗をかきにくい体質になると、暑熱順化できずに熱中症リスクが高まる。

熱中症対策に詳しい、済生会横浜市東部病院 患者支援センター長／栄養部部长 谷口英喜先生にお話を伺いました。

## ◆コロナ禍3年目となる今年は、気温上昇や外出機会の増加で、熱中症リスクが高まると予想。

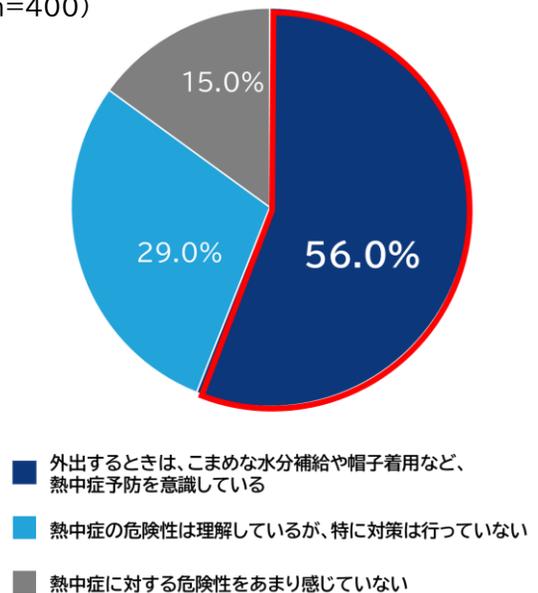
今回行った「熱中症対策に関する意識調査」において、熱中症に対する予防意識がどの程度あるか調査したところ、約6割(56.0%)の人が「外出するときは、こまめな水分補給や帽子着用など、熱中症予防を意識している」と回答しました[図1]。

その回答を受けて、谷口先生は「昨年は、気温がそこまで上がらなかったことや、コロナ禍かつ、世界的なスポーツの祭典の開催で外出しない方が多く、熱中症患者数は少ない年でした。一方、今年は、昨年と真逆の状況で、例年より気温上昇が予想されるほか、外出機会が増加しやすい環境から熱中症患者数が増加する」と予想しています。

また、夏本番前の時期は、まだ体が暑さに慣れていないことや、気温の寒暖差が激しいため熱中症になりやすく、「特にゴールデンウィークや梅雨時期は注意が必要」と谷口先生は注意を促します。

[図1]熱中症に対する予防意識はどの程度ありますか。

(n=400)



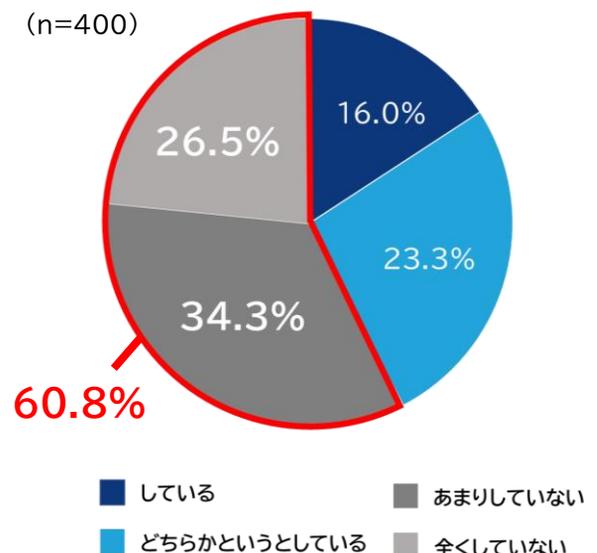
## ◆『汗不足』で汗をかきにくい体質になると、暑熱順化できずに熱中症リスクが高まる。

普段の生活における発汗を伴うような運動や行動(通学・通勤など)の有無について調査したところ、6割以上(60.8%)の人が、「していない」(全くしていない+あまりしていない)と回答しました[図2]。

この結果を受けて、谷口先生は「コロナ禍で室内にいたことが多くなり、暑い季節に冷たい空間にいる時間が長くなる。そうすると、暑さに鈍感になり、外に出かけても汗が出にくい状態になりやすく、熱を溜め込んで体温をコントロールできなくなる」と『汗不足』のリスクを指摘します。

[図2]発汗を伴うような運動や行動(通学・通勤など)をしていますか。

(n=400)



TOPIC 3

体脂肪の増加や基礎代謝の低下が『汗不足』の原因に。

- ◆コロナ禍前と比べて体重増加や体力の衰えを実感する人が増えている。
- ◆体脂肪の増加が『汗不足』を引き起こし、汗をかきにくい体質になっていることが判明。

◆コロナ禍前と比べて体重増加や体力の衰えを実感する人が増えている。

コロナ禍前(2019年12月以前)と現在の、自身の体重変化について調査したところ、約3人に1人(37.5%)が体重が「増加した」(非常に増加した+やや増加した)と回答しました[図3]。

また、コロナ禍前と現在で、体力の衰えや体がなまったりと感じたことがあるか聞いたところ、約6割(57.3%)の人が「感じる」(感じる+やや感じる)と回答しました[図4]。

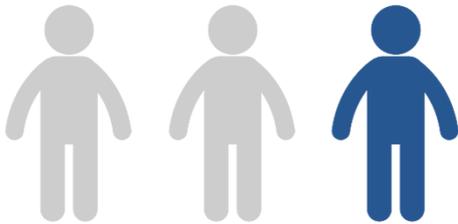
この結果から、外出機会の減少や運動不足などを背景に、コロナ禍前と比べて体重増加や体力の衰えを実感する人が増えていることがうかがえます。

皮下脂肪が多いほど体内の熱を外に逃しにくくなるため、筋肉増加以外の体重増加には注意が必要です。

[図3]コロナ禍前(2019年12月以前)と現在で、ご自身の体重はどのように変化しましたか。

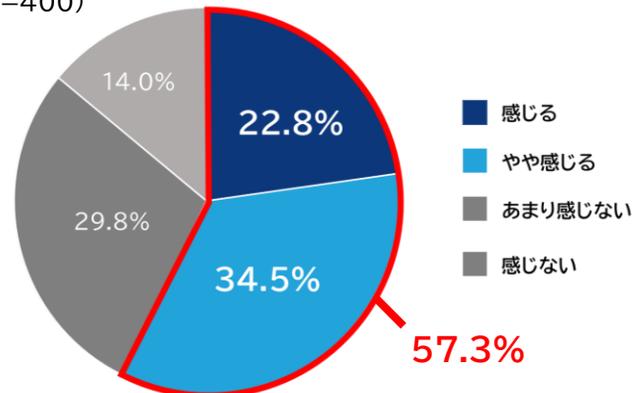
(n=400)

約3人に1人(37.5%)が体重が増えたと回答。



[図4]コロナ禍前(2019年12月以前)と現在で、体力の衰えや体がなまったりと感じたことはありますか。

(n=400)



◆体脂肪の増加が『汗不足』を引き起こし、汗をかきにくい体質になっていることが判明。

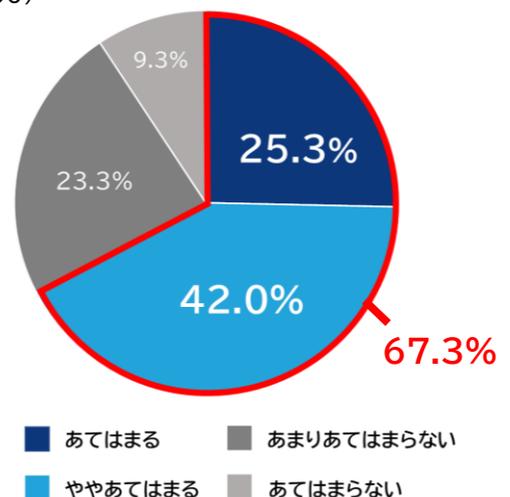
体重増加した人が汗をかかなくなった自覚があるかどうかを調査したところ、約7割(67.3%)の人が「あてはまる」(あてはまる+ややあてはまる)と回答しました[図5]。

この結果を受けて、谷口先生は「『汗不足』の要因は2つあり、体内の水分量が減少していること、また、自律神経が乱れて汗腺からの分泌量をコントロールできなくなっていることが考えられる」と言います。

その2つの症状が起こる理由として「体の水分量と筋肉量が少なく脂肪量が多い」ことをあげます。コロナ禍で体の衰えを感じている人は、筋肉ではなく脂肪が増えているため、「体脂肪量が増えれば増えるほど体の水分量が少なくなるため、汗をかきたくてもかけない状況になる。また、体脂肪の増加によって、汗をかきにくい体質になり、熱中症リスクを引き上げる」と指摘します。

[図5](体重が増加したと回答した人に対して、)汗をかかなくなった自覚はありますか。

(n=150)



## TOPIC 4 熱中症対策には『汗活』と『手のひら冷却』が重要。

- ◆熱中症対策の基本は、『汗不足』を解消するための『汗活』が有効。
- ◆外出先では、『手のひら冷却』を実践し、体温を下げることも大切。

熱中症対策に詳しい、済生会横浜市東部病院 患者支援センター長／栄養部部長 谷口英喜先生に、熱中症の対策方法についてにお話を伺いました。

- ◆熱中症対策の基本は、『汗不足』を解消するための『汗活』が有効。



谷口先生のコメント



『汗不足』の原因を取り除くための対策として、水分を多めにとること、汗腺をつかさどる自律神経を発達させ、汗をかきやすい体にすることが大切です。また、定期的に水分摂取量を増やしたり、体の筋肉量を増やしたりするだけでなく、汗腺の自律神経を鍛える訓練では暑い・寒い環境に慣れるほか、暴飲暴食・アルコール・喫煙を避け、十分な睡眠をとるなどの規則正しい生活を心がけてください。

これら『汗不足』を解消する取り組みを『汗活』と称し、正しく暑熱順化ができる状態を目指しましょう。

家の中での『汗活』では、水分を貯める力がある骨盤周りの筋肉量を増やすことが重要です。テレワークなど家の中で座り続けている状態が続くと筋力が低下するため、スクワットや座りながら足を動かすような動きをすることで、筋力の衰えを防ぎましょう。

- ◆外出先では、『手のひら冷却』を実践し、体温を下げることも大切。



谷口先生のコメント



手のひらには静脈と動脈の血管が多く、外部環境の温度変化を受けやすい場所なので、そこを冷やすことで体温をコントロールできるようになっています。

15℃程度の温度で冷却することで効果が期待されています。外出先でできる熱中症対策として、新型コロナウイルス感染症対策で推奨されている15秒間の手洗いをしながら、熱中症対策もできる『手のひら冷却』がおすすめです。

『手のひら冷却』のポイントは、保冷剤などの冷え過ぎたものを使用しないことです。血管を収縮させてしまい逆効果になるため、注意が必要です。

手のひら冷却の仕方 緊急時の冷却の仕方

## ◆プロフィール



## 谷口 英喜 (たにぐち ひでき) 先生

済生会横浜市東部病院  
患者支援センター長／栄養部部長

福島県立医科大学医学部卒業。  
麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養などを専門とする。日本麻酔学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急医学会専門医。

## ◆参考情報

## ■情報提供サイト「くすりと健康の情報局」について

第一三共ヘルスケアでは、長年製薬事業に携わってきた経験と知識を活かして、情報提供サイト「くすりと健康の情報局」を運営しています。症状が起こったときだけでなく、日頃から症状の特徴やくすりに関する知識を深めるコンテンツをご用意し、情報を正確かつ分かりやすく伝え、セルフケア実践の一助となるサイトを目指しています。

熱中症についても、注意が必要なことから掲載情報の充実を図り、予防・対処法の啓発に努めています。

## 【熱中症の予防 コロナ下のリスクと対策】

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/selfcare/heatstroke-01/>

## ■第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ\*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

\* 第一三共グループは、イノバティブ医薬品(新薬)・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。

