

熱中症は実は午前中に多い!? 予防のカギは「朝ごはん」

気温が一番高い時間帯に発生するイメージが強い熱中症ですが、実際には午前中の発生率もかなり高く、朝の対策がとても重要です。水やお茶など水分補給は気をつけている人が多いと思いますが、それ以上に大切なのが「朝ごはん」です。

あかちゃんからお年寄りまで、室内・屋外を問わず発生する熱中症。さまざまな対策を講じている保護者の方が多いと思いますが、朝起きてすぐの対策が大きなカギを握っていることはご存知でしょうか。

寝ている間に大人で700 mlほどの水分が失われるため、起きた時には脱水状態になっています。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうのは、体の水分タンクが空のまま活動するという。とても危険です！水分だけは摂る…という人も多いかもしれませんが、水分だけでは不十分です。

水分を摂ると汗の量が増えますが、ご存じの通り、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまいます。それらを補給しないと体内の電解質バランスが崩れ、水分を摂っていても脱水状態になってしまうのです。そのため、水分だけでなく、朝食を食べて塩分も合わせて摂ることが大切です。

熱中症の死亡事故の発生時刻は、実は10時～12時が最も多いというデータもあります。

保育園でも午前中の活動が主となっています。十分に注意が必要です。

このように熱中症対策のために大切な朝食ですが、「ご飯とみそ汁」だけでもきちんと食べれば、十分な水分と塩分の補給ができるそうです。水分だけでなくこの組み合わせだけで、市販の経口補水液500 ml分に相当する電解質も摂ることができるそうです。食事を摂ることによって体内側でも水分が発生します。「代謝水」といい、食材が体内でエネルギーに変わるときに水分が発生するのです。

エネルギー源として「1日の脳の働きを左右する」ともいわれる朝食ですが、熱中症予防の観点からも、ぜひ欠かさず食べたいですね。

朝は時間がないという方も多いと思いますが、完璧を目指すよりも朝食を続けることに重点を置くことが大切。カロリーがあるものを体に入れると胃腸などが動いてその影響で発汗もあるので、その点でも熱中症対策には有効です。とにかく起きたら何か口にする習慣をつけましょう。毎日しかも暑い夏にきちんとした朝食を用意するのは本当に大変です。『こんなものでいいの?』と思うくらいのメニューでハードルを下げて、続けられるようにしましょう。

常備菜、フリージング、市販品なども上手に活用して、まずは朝食を抜かない工夫をしてみましょう。

また、子どものお世話に追われて食べる時間がなかった…というパパもママも、くれぐれも朝食抜きで活動を始めることは避けましょう。家を出てからでもなるべく早く補給することが鉄則です。

連日の暑さによる疲れも加わり、熱中症のリスクもピークを迎える時季。「こまめな水分補給」に「しっかり朝ごはん」の習慣も加えて、親子とも元気に乗り切りましょう。

(別府病院スポーツ医学センター長 松田貴雄先生 談)