

夏の健康

本格的な夏を迎えようとしていますが、ご家族の皆様にはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、7月から9月にかけて気温の高い日が続くようになると、ご家庭でエアコンを利用する機会が増えてくると思います。しかしながら、最近の子供達は、汗腺が鍛えられていない為、汗をかかなくなり、熱中症になりやすいと言われています。

本園でも、各クラスにエアコンを設置しておりますが、利用し過ぎると健康面で様々な影響を受けますので、下記のことを踏まえて健康管理に努めて参りたいと思います。今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、基本的にはマスクを着用することが望ましいとされておりますが、気候の状況等により、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、換気や出来るだけ園児の間に十分な距離を保つ等の配慮をし、マスクを外す対応を考えております。

◎ 汗腺

汗は皮膚表面に約230万個あるエクリン腺という汗腺から出されます。ただし、それには機能しているものと、していないものがあり、機能しているものを能動汗腺といっています。しかし1970年代の急激なエアコン普及により、この時期以降の世代は、汗腺の数が少なくなってきました。私たちは夏場に毎日5%から多いときには10%の汗を出して、体温を調節しています。この汗がかけなくなると体温調整に不具合が生じ、体に様々な悪影響が現れ始めます。

② 2歳半までの時期で能動汗腺の数は決まります。エアコンの中に入っていると能動汗腺の数が増えません。

② 2歳半以降も1日中エアコンに入り、汗を出す機会がないと、汗腺が活発化しない為、能力が上がらず暑くても汗が出なくなります。

◎ 能動汗腺衰退症

2歳半までにエアコンを多様→能動汗腺の数が減少、その後もエアコンを多様→能動汗腺の機能低下、これが能動汗腺衰退症です。

★最も現れやすい症状

- ・自律神経が乱れることで起きるイライラ
- ・細菌の侵入が防げなくなる免疫低下

それが進行して引き起させるのが、起立性調節障害で、汗が出せない為、交感神経の働きが鈍って起きる自律神経失調症の一種です。俗に言う「キレル」というのは、この起立性調節障害に原因があることもあります。

◎ 能動汗腺を活発にするには

毎日のように汗を出していると汗腺と脳が鍛えられます。

- ①体質改善には運動が最も効果的です
- ②能動汗腺は運動をして汗を出し、使えば使うほど、その能力が上がります。
- ③能動汗腺は上半身に多い為、半身浴などで汗を出すと良いでしょう。