

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 29
Sep.-Oct.2020



気をつけて。まだこれからの暑さ対策

「手のひらクーリング」で、
熱中症予防



気をつけて。まだこれからの暑さ対策 「手のひらクーリング」で、 熱中症予防

まだまだ残暑が厳しく、気温の高い日が続きます。
熱中症は25度以上で警戒が必要とされており、
これからの季節でも熱中症や脱水は起こります。
とくに行楽などで屋外に出るときや、
風通しの悪い室内では注意が必要です。
そこで今回は、体を中から冷やす
「手のひらクーリング」の効果について
お話しします。



熱中症とは

人の体には体温の調整機能が備わっており、体温が上がると血管が広がり、皮膚に多くの血液が流れることで熱を放熱したり、汗をかいたりすることで体温を下げようとします。

しかし暑い環境に長くいると体温の調節ができなくなり、体に熱がこもって体温が上昇します。また、大量の汗をかくと、体内の水分と塩分が失われ、ミネラルバランスが崩れます。

これらが原因となって体にさまざまな影響をおよぼし、めまいや筋肉のけいれん、吐き気や頭痛などの症状が現れるのが熱中症です。

熱中症は屋外だけでなく、風通しの悪い室内でも起こります。寝室や浴室、トイレ、洗面室などで起こることもあります。

気をつけたい「かくれ脱水」

とくに気をつけたいのが、本人が脱水と気づかない「かくれ脱水」です。

脱水は大量に汗をかいたから起こると考えている方が多いようですが、下痢やおう吐、また多尿や出血などによって体内の水分が減少した場合や、体調不良で飲食量が減った場合にも起こります。

注意したいのは高齢者です。高齢者は血液量が少ないので、かくれ脱水を起こしやすい上に、加齢に伴って感覚機能が低下するため、喉の渇き気づきにくくなることがあります。

いずれにしても水分を取ることが大切ですが、体温が上がっている場合は体を冷やすことが重要になります。



体を冷やすことは、水分摂取と並ぶ熱中症対策

外出時には、体温が上がらないように体を冷やすことが大切です。勿論、外だけでなく、室内でも風通しの悪いところや、火を使って調理をするときなどには同じような注意が必要です。体温を下げるには腋の下や首筋、そけい部などを冷やすとよいと言われていますが、体温を下げるためには、10分程度は同じ場所を冷やし続ける必要があります。

自宅の室内ならともかく、屋外や外出先では体幹部分を冷やすことができません。

そこで、簡単にできて、もっとも効果が高いのが手のひらを冷やすことなのです。

手の抜け道血管が開くと？

いつもお話ししている「抜け道血管」は、足の甲だけでなく、手のひらにも存在します。

抜け道血管は、気温が高いときや気圧が低いとき、そして急に冷やしたときや運動をしたときにも開きやすくなるのです。

では、手のひらの抜け道血管が開くとどうなるのでしょうか。

動脈から指先の毛細血管に流れるはずの血液が、途中の抜け道血管に流れこんでしまうため、血液は直接静脈に流れます。指先への血流が少なくなる代わりに、静脈の血流は一気に増えます。動脈血はドキドキと脈を打っているため、流れの勢いもよくなります。

この抜け道血管を流れる血液を利用して体全体を冷やすのが「手のひらクーリング」なのです。

手を冷やすとなぜ効果的？

手を冷やすと、そこを流れる血液が冷やされ、その血液が全身を流れることとなります。抜け道血管が開くと静脈の血流が急激に増え、流れが速くなります。冷やされた血液が大量に流れて体内を巡ることで、体を内部から冷やすことができるのです。

「手のひらクーリング」とは

実際に手のひらを冷やすにはどのようにすればよいでしょう。

「保冷剤をガーゼや薄手のタオルでくるみ、手のひらににぎる。」

これだけです。

特別な道具も必要なく、場所も選ばないので、だれにでも出来ますし、費用もかかりません。

外出時は保冷剤をいくつか保冷バックに入れて出かけ、暑くなったら手に握るとよいでしょう。暑いと感じたら、大量の汗をかいたりする前に10分くらい手を冷やしましょう。

室内でも熱中症は起こります。エアコンを入れていても、日光が当たりやすい部屋は意外と温度が上がっている場合があります。暑さを感じたら、仕事や家事の合間などに手のひらを冷やすとよいでしょう。

抜け道血管は運動すると開く傾向にあります。冷やしながら手首を回したり、握ったり開いたりをして、軽く動かすとよいでしょう。

また、静脈の流れは心臓との位置関係によって変わります。手のひらが心臓より高い位置になるようにすると、血流が増えるのでより効果的です。

手のひらを冷やすときは

保冷剤を持ったままじっとしていると、冷えすぎて痛みが出る場合や、凍傷になるおそれもあります。

冷えすぎる場合はガーゼなどの量を調整してください。また、指先の血流が悪くなるのを防ぐため、十分に手を動かしてください。血流が増えることで、冷たい血液がより多く流れ、体温を下げる効果が高くなります。

また、ガーゼなどを十分に巻いたとしても、就寝時には使わないようにしましょう。

運動をしない状態で長時間手のひらを冷やすと、血流が悪くなって凍傷のおそれがあります。

院長室から

今回は、手のひらを冷やすと全身が冷えるしくみについて解説しました。

以前、このコラムで「おなかを温めるのと、足のうらを温めるのでは、どちらが体が温まるか」というお話を紹介したことがあります。

体全体を温めるといふ点では、血液の循環がよくなり代謝も上がる足のうらの方が効果的です。おなかを温めると、リラックスできて心地よいので、温まったと感ずるのですね。

手や足は感覚神経が密な部分なので、温度の変化を感じやすくなっています。暑くて寝苦しいときに手や足を布団の外に出すと、気持ちよく感ずるのもその例ですし、寒いときに熱い缶コーヒーを手のひらに握るのも同じことです。

このようなことは、皆さんが体験的に知っていることだと思われますが、それをより効果的にするのが「手のひらクーリング」です。暑いと感ずたら手を冷やして、快適な生活を送るようにしてください。

診療のご案内

2020.9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
6	7	8	9	10	11	12
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
13	14	15	16	17	18	19
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
20	21	22	23	24	25	26
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
27	28	29	30			
休診	休診	○●○	○●○			

2020.10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				○●○	○●○	○●○
4	5	6	7	8	9	10
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
11	12	13	14	15	16	17
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
18	19	20	21	22	23	24
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
25	26	27	28	29	30	31
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○

午前診 … 9:30~12:00 手術 … 13:00~17:00 午後診 … 17:00~19:30



S-K-C

医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番

アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車
地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

