

第158回スポーツサイエンス研究会

SGU (文部科学省スーパーグローバル大学創成支援
早稲田大学スポーツ科学学術院 健康スポーツ科学モデル拠点) 協賛

日時 2016年7月11日(月) 16:30より

場所 早稲田大学 所沢キャンパス 100号館5F 第一会議室

演題

暑さへの身体の適応と実用的な熱中症対策

時澤 健 先生

(独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所)

暑さに慣れる・強くなる(暑熱順化)とは、どういった身体の適応なのだろうか?ヒトは優れた体温調節機能を持っているが、高体温になると運動パフォーマンスが低下したり、熱中症で死に至ることもある。運動トレーニングは明らかな暑熱順化を生み出す。汗を早く沢山かけるようになることはよく知られているが、脳はどのような適応をしているのだろうか?またアスリートの暑さ感覚は普通の人と違うのであろうか?これらの疑問のヒントとなる最近の研究を紹介する。

熱中症で救急搬送されるニュースは、最近あつとを絶たない。20~50歳代の多くは仕事中に起きている。働く人にとって運動トレーニングをして暑熱順化をするという対策は、なかなか現実的ではない。そこで実用的な熱中症対策として、プレクーリング(Pre-Cooling)と睡眠不足・昼寝の研究を紹介したい。簡単な方法で深部体温を下げるプレクーリングの効果と、睡眠不足がどの程度体温調節機能を悪化させるのか、また昼寝は対策となるのか、以上についてスポーツ活動や日常生活の暑さ対策と関連させて述べる。

