

子どもは大人に比べて汗をかきやすく、こまめな水分補給が必要となります。特に夏の暑い日や熱がある時などは、気を付けないとすぐに脱水症状を起こしてしまう危険もあります。のどが渴いたと感じる前に少しずつ水分を摂らせてあげることが大切です。

子どもというと、「汗っかき」というイメージがあります。ところがここ最近汗をかかない・少ないという方が時々見受けられます。なぜ、あまり汗をかかないのでしょうか？それは、汗を出す出口である「能動汗腺」が少なくなっているからなのです。汗は、皮膚表面にある汗腺から出てきます。ところが汗腺のすべてから汗が出るわけではありません。

汗腺には「汗を出す汗腺」と「汗を出さない汗腺」の2種類があります。そして汗を出す汗腺のことを「能動汗腺」といい、乳幼児期にその数が増えていきます。その数を決定づけるのが「どんな環境で過ごしたか？」という要素です。汗をたくさんかくような暑い環境で過ごせば、能動汗腺は増えます。逆に、さほど汗をかく必要がない涼しい環境で過ごせば、能動汗腺の増え方はゆるやかになります。生まれたときから「エアコンのある生活」等で涼しい環境で過ごすことが多いため、昔と比べて能動汗腺が少ない傾向があるのです。

熱中症予防のために汗をしっかりとかくには、能動汗腺を増やす必要があります。能動汗腺が増えるのは、一般的に「およそ2歳半まで」だといわれています。およそ2歳半までの時期に、能動汗腺の数はほぼ決まってしまう。一定期間を過ぎれば、能動汗腺は増やせません。でも、「発汗機能を改善すること」はできるので。なお、発汗機能の改善とは、次の二つです。

- ・一つひとつの穴から出る汗の量を増やす。
- ・汗をかき体温が下がるようにする。

これらを実現するには、汗をかく機会を増やし、「汗をかくトレーニング」をすることが大切です。お風呂でじっくり温まるのも一つの手ですが、子どもの場合はやはり、体を動かして汗をかく方法がベストです。