ヒトの体温調節

ヒトは体温を一定に保つしくみを備えています。暑いときに薄着になったり、汗をかいたりすることで意識的にも、無意識的にも体温調節を行っています。

運動時には筋肉を動かしますが、筋肉を動かす際に熱が作られます（熱産生）。熱産生が大きくなると、熱放散反応（皮膚の血管拡張や発汗など、熱を身体の外に逃がす反応）も大きくなり体温を一定に保つように働くのですが、暑熱環境下での長時間の運動では、気温や湿度などの影響も加わり、過度な深部体温の上昇が起こりやすくなります（図２－３）。

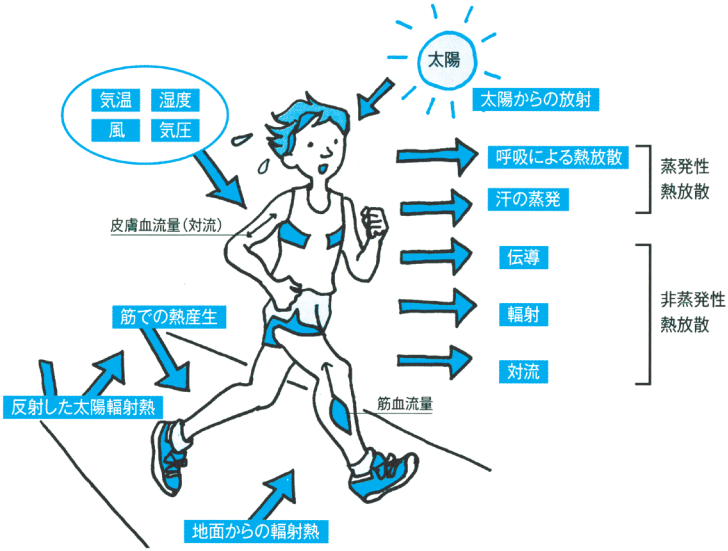

図2−3　運動中のヒトの熱産生と熱放散のしくみ
（スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック、2013）