

月刊 Health & Fitness

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 発行年月日：平成25年7月1日

□十日町事業所 〈十日町体力づくり支援センター〉	新潟県十日町市馬場丙1495-8	TEL 025-758-3343
□塩尻事業所 〈ヘルスパ塩尻〉	長野県塩尻市大門一番町1-1	TEL 0263-54-3939
□備前事業所 〈ヘルスパひなせ〉	岡山県備前市日生町寒河380-36	TEL 0869-72-1741
□君津事業所 〈君津メディカルスポーツセンター〉	千葉県君津市西君津11-1	TEL 0439-88-0611
□滑川事業所 〈滑川室内温水プール〉	富山県滑川市柳原258-4	TEL 076-476-0711
□袖ヶ浦事業所 〈袖ヶ浦健康づくり支援センター〉	千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12	TEL 0438-64-3200
□東京事業所	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100
		TEL 03-5858-2200

Health & Fitness (ヘルス&フィットネス) は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です。
皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。



特集

熱中症の症状と対処法を

正しく理解しましょう!

田中喜代次氏
特別コラム

健康づくりの『今』

自宅で
実践!

- 運動 ● 二の腕ポイントトレーニング
- 栄養 ● きゅうりとなすの漬物風マヨネーズサラダ

熱中症予防運動指針

気温 (参考)	WBGT 湿度	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31℃ 以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給が必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※WBGTとは、人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標です。

表1. (公財)日本体育協会のホームページ参照

特集

熱中症の症状と対処法を

正しく理解しましょう!



夏本番に向け一段と暑さが増すこの季節。熱中症は、高温・多湿の環境の中で水分の補給をおこなわず、長時間活動を続けると体温が上昇し、脱水と機能不全を起こすことで生じます。運動をおこなうときには、自らも熱中症を予防するとともに家族や仲間が熱中症にかかったときに備え、その症状と対処法について説明します。正しく理解して、いざという時に備えましょう!

暑熱環境において生じるカラダの適応障害を熱中症(暑熱障害)といいます。ヒートアイランド現象等の要因により、その発生増加が社会的注目を集めています。運動時よりも、近

年の統計により、労働災害の熱中症や屋内での高齢者の熱中症など、世代を問わず発生が確認されています。しかし、暑いからといってカラダを全く動かさないわけにも

いきません。運動による熱中症事故は、適切な予防措置さえ講じるとおおむね防ぐことができます。暑熱環境下でのトレーニングは、効果もあがりにくいため非効率的といえるでしょう。熱中症は、早期発見、早期治療が最も重要なカギとなるためその症状と対策をしっかりと理解しましょう。

公益財団法人日本体育協会は、熱中症予防運動指針(表1)で、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を示しています。運動をおこなう場合には、上表を参考に水分や塩分補給、適度な休息をとるようにしましょう。

熱中症 症状

軽症から中等度の場合、足の裏等の筋肉の痙攣やこむらねり、強い疲労感、めまい、嘔吐、重症では、38度以上の高熱や意識を消失する場合があります。

熱中症 救急処置

- 意識状態の確認
- 体温の確認
- 水分補給をする。意識がある場合は、スポーツドリンクなどを飲ませます。意識が混濁している場合は、できるだけ早く点滴を開始する
- 体温を下げるために衣服を脱がせる(衣服をゆるめる)
- 氷嚢などで、首筋、わきの下、足のつけ根など、大きな動脈の触れる部位を冷却する
- 水やアルコールを霧吹き等でカラダに吹き付ける
- うちわや扇風機でカラダに風を送る
- 涼しい場所で休ませる。可能であればクーラーのある部屋へ移す
- 一〇九番通報・救急車の手配
- 医療機関に到着したら、倒れた場所での状況、気温を医師に伝える



熱中症は、誤診や放置により重症化し、ひいては死亡につながる可能性があります。そのためこまめな水分補給や休息などの予防対策と熱中症にかかった場合に適切な処置をおこなえるように正しい知識と対処法を身につけておきましょう。

特別 コラム

健康づくりの『今』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。

高齢者の運動参加と「健幸華齢」の促進を提唱する田中先生に前号に続き、**健幸華齢**を実現している方を紹介いただきました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

前

回は、「健幸華齢」を実現しているM氏（74歳）を紹介しました。読者のみなさまにおいても豊かに老いることへの大きな刺激となるよう、健幸華齢を実現している方の日常生活についてご紹介します。

K氏（98歳女性）

（公財）日本体育協会の日本スポーツグランプリ大賞を受賞し、96〜97歳時の平成23〜24年度には、ゴルフを年間108回もラウンドした。

趣味のゴルフと歩数

ゴルフ場では、電動カートは一切使用しないため約5時間の滞在だけで歩数は1万6千歩にもおよびます。都内の自宅から

電車やバスを利用してゴルフ場に到着。ゴルフの日は2万3千〜5千歩も歩きます。これは、1年間にゴルフをする日だけで約250万歩、ゴルフをしない日の合計も250万歩ほど歩くことから、年間の歩数は500万歩に達し、1

日平均約14千歩にも及びます。

日課



●バスや電車で買い物に出かける

●バスに待ち時間がある時は、一つでも先の停留所まで歩く

●買い物、掃除、洗濯、地下鉄移動、銀行（金銭管理）は自身でおこなう

●ゴルフコースに出ない日は、自宅で打つ練習と散歩に励む

筆者の考察

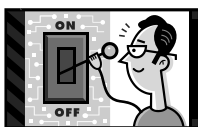
- 食事は、バランスよく適量に留める
- ファッションにも気遣う
- 毎晩、梅酒を少し飲む

高齢者の健康体力研究を長年やってきた筆者が驚いたことは、次の3点です。

- ①これだけ歩いていて転倒が一度もない
- ②膝痛や腰痛を一切発症していない
- ③92歳から98歳にかけてゴルフの技術が低下していない

いずれも信じられないような奇怪な話に思われるかもしれませんが。しかし、その背景には転倒・骨折は第一の楽しみであるゴルフを奪い、生活の質や人生

の質を著しく低下させてしまうことを本人が十分認識し、無意識に絶対に転倒しないという意識の「スイッチ」をオンにしているからと推察されます。筆者が見るに、歩き方や姿勢など90歳台としては考えられないくらい理にかなっています。また、食事にも十分気を使っており、体重維持、さらに骨量や筋量の維持にも努めているといえます。無意識の「スイッチ」がオンとなることで、普段の何気ない自らの行動が健康増進に繋がっているものと考えられます。また、ゴルフを一緒に楽しんで仲間との氏名、所属、そして各自のスコアを克明に記録していることなどは、認知機能の低下抑制に大いに役立っているのではないのでしょうか。



エネルギー66kcal 炭水化物5.3g
たんぱく質2.7g 食物繊維2.6g

旬の食材レシピ

きゅうりとなすの漬物風マヨネーズサラダ

【材料】※4人分

- ・きゅうり 1本
- ・なす 1本
- ・水菜 1/2株
- ・塩 大さじ1
- ・しその葉 5枚
- ・すりごま 大さじ2
- (A)調味料
- ・マヨネーズ 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ1



【作り方】

- ①きゅうりは斜め細切り、なすは半月薄切り、しその葉は千切りにする。ボウルにきゅうり、なす、塩を入れ、かぶるくらいの水を入れる。きゅうきょうもんで塩をなじませる。
- ②①のボウルに水菜を加え、20分ほど置いておく。
- ③(A)を混ぜ合わせ、水気を絞った②としその葉、すりごまと和える。

あっさりとした味が野菜が苦手な子ども達でもたくさん食べられるオススメのレシピです。夏が旬のきゅうりは水分量の多さが野菜の中でもトップクラス！他にも夏が旬の野菜には水分が多く、夏バテにも効く栄養素を豊富に含んでいます。夏場の水分補給は飲料だけでなく、栄養素もたっぷりの野菜や果物からも水分を摂取するよう心掛けましょう。(栄養士 松ヶ崎 結)

栄養

～利用者紹介～



(富山県富山市) 志賀みつあさん

「志賀さん、その歳でこの値は素晴らしいですね」ホームドクターから礼賛の言葉をもらった志賀さんは、滑川室内温水プール(富山県滑川市)に15年以上も通っています。91歳でも元気で健康の秘訣を尋ねると「プールでの運動としつかり食事をする、あとはお友達とおしゃべりね。お友達と畑仕事や料理のことを話しながら歩くことで、とてもいい有酸素運動になるちゃ。」と笑顔で答えてくださいました。

プールでは、水中歩行をおこない、めったに休むことはありません。以前にホームドクターから「ところで何を着てプールに入っているの？」と聞かれ、「馬鹿にしないで！私だって水着ぐらい持つとるちゃ」と答えたとき、いつも面白い話でみんなを盛り上げてくれます。今日もお気に入りの素敵な水着とお友達と元気で楽しく水中歩行をしています！(M)

夏到来!ポイントトレーニング ～二の腕～

運動

夏は、海やプールと楽しい行事が盛りだくさん。これから「カラダづくり」を始めようとしている方も多いのではないのでしょうか。しかし、暑い夏には長時間の運動はお勧めできません。朝夕など、涼しい時間帯に適度な運動を心がけて「運動」の習慣を身につけてみましょう。

二の腕(上腕三頭筋)のストレッチ

二の腕のストレッチを事前におこない、トレーニングの効果を向上させます。



①首を前に倒し体の後頭部に肘を曲げた状態で腕を構える



②左手で肘を左方向に押し10秒かけて伸ばしていく

ペットボトルで簡単トレーニング

二の腕を意識しやすいトレーニングです。



①手を膝につき背筋を伸ばし、肘を90度に固定した状態で構える。

【回数】片腕10回ずつ



②腕を水平になるまで引き上げる。8秒間かけて、屈伸を繰り返す。

来月号のテーマ 「水分補給」

8/1発行です!!お楽しみに!!

内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください。

編集後記

今回のテーマは「熱中症」。以前、知人と出かけた際に熱中症にかかり大変な迷惑をかけたことを思い出しました。さらに、熱中症にかかったことをすっかり忘れて、「また行きたいね」と言って相手に不快な思いをさせてしまいました。

運動時だけでなく、日常生活でも帽子や薄着の衣服をはじめ、日頃からの水分補給の習慣をつけるなど対策と体調管理に気を付けたいと思います。

by

