

# 熱中症を正しく理解しよう！

# 健志通信

発行 (公財)体力づくり指導協会 事業本部 東京都江東区大島 1-2-1 平成 25 年 7 月 1 日

## 第22号



十日町体力づくり支援センター  
ヘルスパ塩尻  
ヘルスパひなせ  
君津メディカルスポーツセンター  
滑川室内温水プール  
袖ヶ浦健康づくり支援センター

## 今年も暑い夏がやってきます！

近年では、四十度近い気温を観測するような猛暑が続く、熱中症対策も必須であると言えます。これから迎える夏本番に向け、熱中症に関する正しい知識を理解して、未然に予防できるような心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。

### 熱中症とは

熱中症は、暑い環境下で生じる障害の総称で、それぞれ熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病という病型があります。熱中症の症状がひどい場合には、命にかかわるものもあります。

熱中症にかかるとまず、めまい、頭痛、吐き気、気分が悪くなる、脱力感、カラダの痛み、けいれん、体温が高くなる、異常な発汗、または汗が出なくなる、そして失神するなどの幅広い症状がでます。

### なぜ熱中症にかかるのか

そもそもなぜ、熱中症にかかるのでしょうか。熱中症の発生には気温、湿度、風速、直射日光による輻射熱が関係します。同じ気温でも湿度が高いと熱中症にかかる危険性が高まります。また、運動強度が強いため、熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高くなります。たくさん汗をかこうと暑い所で無理に運

動しても効果は高まりません。環境条件に応じた運動、休息、水分補給の計画が必要です。

また、家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために熱中症になる場合もあります。

加齢に伴い、発汗機能など体温調節能力が低下する高齢者は、熱中症にかかりやすい可能性があるため注意が必要です。

### 熱中症予防の対策

#### ●水分補給

熱中症対策は、まず発汗により失った水分と塩分を取り戻すことが大切です。汗はカラダから熱を奪い、体温が上昇しすぎのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調整能力や運動能力が低下します。暑い時にはこまめに水分を補給しましょう。汗からは水と同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が

遅れることから、水分の補給には0.1〜0.2%程度の食塩水が適当です。

一般的に多くの方が、「水分不足」であると言われていて、厚生労働省では「コップの水をあと2杯」というキーワードで水分補給を推奨しています。また、就寝前後の水分補給も忘れないように！

厚生労働省では、「水分補給」の他に次のキーワードで熱中症予防を呼びかけています。

#### ●室内環境

- ・扇風機やエアコンを使った温度調整
- ・室温が上がりにくい環境の確保
- ・こまめな室温確認

#### ●体調に合わせた対策

- ・こまめな体温測定
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- ・カラダの冷却

#### ●外出時の注意

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、昼下りの外出をできるだけ控える

家族や友人でお互い注意し合い、皆で熱中症を予防しましょう！



# 水を飲もう！

## 毎日あと、二杯。

少しの水分不足が、熱中症などの大きな健康障害を招く恐れがあります。日本人は全般的に摂取量が不足していますので、平均的にはコップで「あと、2杯」飲めば、1日に必要な量を確保できると言われています。毎日、意識して水を飲むよう心がけましょう。

主催：「健康のための水を飲もう」推進委員会 後援：厚生労働省  
「健康のための水を飲もう」推進委員は、全国の大学・研究機関および民間団体、自治体のサポートにより運営されています。

※厚生労働省ホームページから

## 自宅でできる簡単エクササイズ

### 姿勢づくりは健康づくりの基礎！～美しい姿勢を手に入れよう～

暑い“夏”がやってきました。熱中症対策として外出を控えることが推奨されますが、冷房のきいた部屋に“じっと”しては運動不足を招いてしまいます。今回は、家の中でできる姿勢改善の筋力トレーニングを紹介します。特に露出が増える夏では、姿勢のゆがみは目につきやすく、「姿勢づくりは健康づくりの基礎」をキーワードに、美しい姿勢を保ちましょう。



①体の後方に両手をつき、両脚を浮かせて静止する



②3～4秒かけて伸ばしている脚を体に引き寄せる

#### ～ポイント！～

脚だけでなく、同時に頭と上体も引き寄せるとよりお腹に負荷をあたえられて効果的です。

エネルギー64kcal 炭水化物 4.4g  
タンパク質 5.3g 脂質 2.7g  
食物繊維 2.6g 1人前

旬のヘルシーメニュー

## ゴーヤと帆立の酢の物

【材料】※2人前

- ・にがうり 1/2本
- ・帆立貝柱(缶詰・小) 1/2缶
- ・合わせ酢(A)
- ・白だし 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・塩 少々



【作り方】

- ①にがうりは縦半分に切ってから、スプーンで種とわたを取って薄切りにする。熱湯でさっと湯通しして水に取り、ざるに上げて軽く絞る。
- ②(A)を混ぜ合わせ、①、汁気をきった帆立を加えて和える

にがうりはビタミンCやミネラルが豊富に含まれています。また、クエン酸が豊富な酢と一緒に摂ることで夏バテ予防につながります。食欲がないときにさっぱりと食べられるオススメの一品です。

(栄養士 松ヶ崎結)

# 栄養

