

健康ワンポイントアドバイス

熱中症に注意しましょう

熱中症は7月から8月に発生のピークがあります。熱中症を正しく理解して予防に努めましょう。



熱中症とは？

気温や湿度が高いときに、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇やめまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など様々な症状を起こす病気です。

夜間も注意！

- 熱中症は日中に起こることが多いですが、夜間や就寝中に発症することもあります。特に高齢者の場合は注意が必要です。
- 夜間の室温は建物の建材や部屋の向きなどの影響を受けます。家の断熱性が高くない場合は、日中の日ざしによってベランダや壁に蓄えられた熱が徐々に室内に伝わることで夜間でも高温になることがあります。
- 日中の暑い時間にエアコンを利用しなかったり、寝室にエアコンを設置していなかったりすると、夜間に熱中症が起りやすくなります。また、防犯等の理由で夜間窓を締め切っている場合は、風通しがไม่ดีため熱中症のリスクが高まります。

予防方法・注意することは？

【室内での注意】

- 扇風機やエアコンを使った温度調整～室温は28度を目安に
- 室温が上がりにくい環境の確保～喚起、遮光カーテンの利用
- 通気性の良い吸湿、速乾の衣服を着用しましょう。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。



【外出のときの注意】

- 日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、通気性のよい吸湿・速乾の衣服を着用しましょう。

【そのほかの注意】

- 日頃からバランスの良い食事と体力づくりをしておくことが大切です。
- その時の体調や暑さに対する慣れ等が影響して、暑さに対する抵抗力は個人によって違います。自分の体調の変化に気を付け、暑さの抵抗力に合わせて万全の予防を心がけましょう。
- 熱中症患者さんのおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調節機能が低下していますので特に注意をしてください。
- マスク着用時は、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで、喉の渇きに気付きにくくなります。マスクを着用している時は体に負荷がかかる作業や運動を避け、屋外で人と2メートル以上の距離を確保できる場合は適宜マスクを外す等調整しましょう。また、こまめな水分補給を心がけましょう。

＊筋力トレーニングの紹介＊

今回は、スクワットを紹介します。体を鍛えるだけでなく、ダイエットにも効果的なので、おすすめします。

スクワットをやる時のポイント



- 正しい姿勢でやる。（背中を丸めたり反りすぎて腰を痛めないようにしましょう）
- 呼吸は止めない（呼吸を止めてトレーニングをすると、血圧が急上昇して危険です。）
- お腹に力を入れてやる。（腹筋も使うことで、ウエストの引き締めが期待できます。）

以上のポイントをふまえて、実際にやってみましょう♪



手は、握っても開いてもどちらでもOK



顔は真っすぐ前を向きます



1 両足を肩幅と同じくらいに開き、お腹に力を入れて真っすぐに立ちます。次の動作の前に息を吐きます。

2 息を吸いながら膝を曲げ、腰を下ろしていきます。腕はバランスを取るため、真っすぐ前に伸ばします。



お尻は後ろに突き出ます

この時、膝がつま先より前に出ないようにすることで、下半身にしっかり負荷がかかります。



※ 正しい姿勢、呼吸法でスクワットをやることにより期待できる効果

- 下半身と腹筋の強化
- 基礎代謝向上による脂肪燃焼
- ウエストのシェイプアップ
- ヒップアップ

3 膝が90度くらいになるまで腰を下ろしたら（床と平行が理想）、今度は息を吐きながらゆっくりと立ち上がります。

4 以降、1～3の動作を繰り返します。初めのうちは、10回を目安にやってみて慣れてきたら回数を増やしていきましょう。

スクワットは毎日続けることを、おすすめしますが膝や腰を痛めている時は、無理せず治るまでお休みしてくださいね。