

体力をつけるコツ



山村昌代

本会健康運動指導士

第2回 | 暑さに強いからだづくり

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

今回は、季節に合った体力向上の方法として、暑さに備えたからだづくりについてお伝えします。

昨年は、新型コロナウイルス感染症による外出自粛により、暑さに慣れることなく多くの人が夏本番を迎えて、熱中症になるリスクが高くなる傾向にありました。

今年の熱中症対策では、どのようなことを行えばよいのでしょうか。

◆ ◆ ◆
熱中症は次の3つの時期に頻発するといわれています。第一は、梅雨入り前の、4～5月のまだ暑さに慣れていない時期。第二は、梅雨どきの雨が降った翌日、晴れて気温と湿度が急が上がった日。第三は、7～8月の猛暑が続く日です。これからこの第一の時期に入りますので、早めの対策を行うことがポイントです。

◆ ◆ ◆
暑さに備える対策として、暑さにかからず「暑熱順化」が重要といわれ、環境省も推奨している対策です。

◆ ◆ ◆
私たちのからだは、暑くなり始めると自律神経（交感神経）が活性化され、汗をかきやすい状態へと変化します。この変化をよりスムーズにするためには、5月頃から汗をかく機会をつくるのが大切です。からだを動かして、血液量や汗の量を増やします。汗をかくことで体温の上昇が抑えられることで暑

図1 熱中症対策 暑熱順化の仕組み

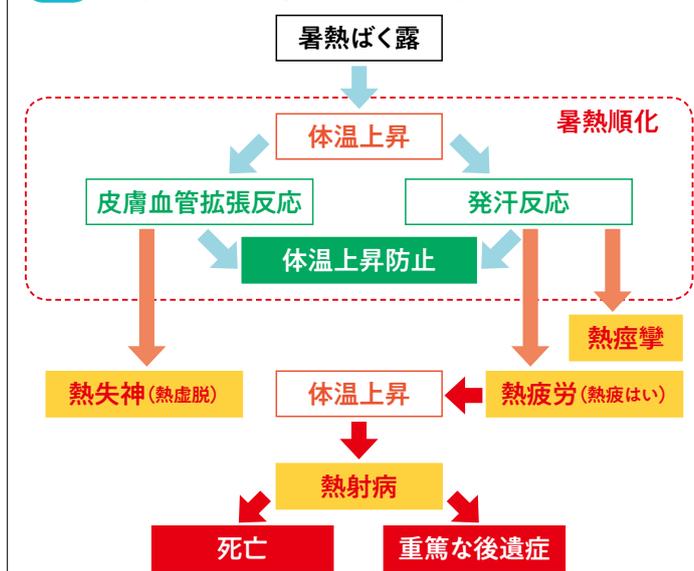


図2 具体的対策

- ☑ ウォーキングやジョギング、自転車などで汗をかく
- ☑ 帰宅時にひと駅分歩くだけでも効果的
- ☑ 半身浴やサウナで汗をしっかりとかく
- ☑ 冷房は控えめにする

(図1、図2) 引用文献：熱中症が発生する原理と有効な対策 厚生労働省

◆ ◆ ◆
さに慣れたからだをつくりたい(図1)。これが「暑熱順化」です。

◆ ◆ ◆
〈実施例〉

◆ ◆ ◆
「暑熱順化」の例をあげると、
・軽い運動で汗をかく機会を増やす
・暑いお風呂に入り汗をしっかりとかく
などがあげられます(図2)。

◆ ◆ ◆
軽い運動としてウォーキングなどをする場合は、早歩きや坂道、階段を活用し、心拍数を上げ、血流を増やすことが重要です。

◆ ◆ ◆
ジョギング・自転車でも、「ややきつい」と感じる程度に毎日30分ほど続

◆ ◆ ◆
けると効果的でしょう。

◆ ◆ ◆
ウォーキングやジョギングを取り入れることが難しい人は、お風呂で湯船につかり、汗をかくことをおすすめします。

◆ ◆ ◆
今回は熱中症の早めの対策としてウォーキングなどを紹介しましたが、最後に、大きな筋肉を動かしてからだを動かしやすい股関節周りのストレッチを動画*で紹介します。

◆ ◆ ◆
暑さに慣れるまでには1、2週間かかるため、継続的に実施しやすいことを取り入れていきましょう。

*股関節・ふくらはぎ伸ばし(階段利用)の動画はこちらから

