

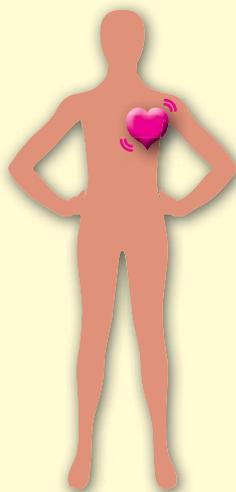
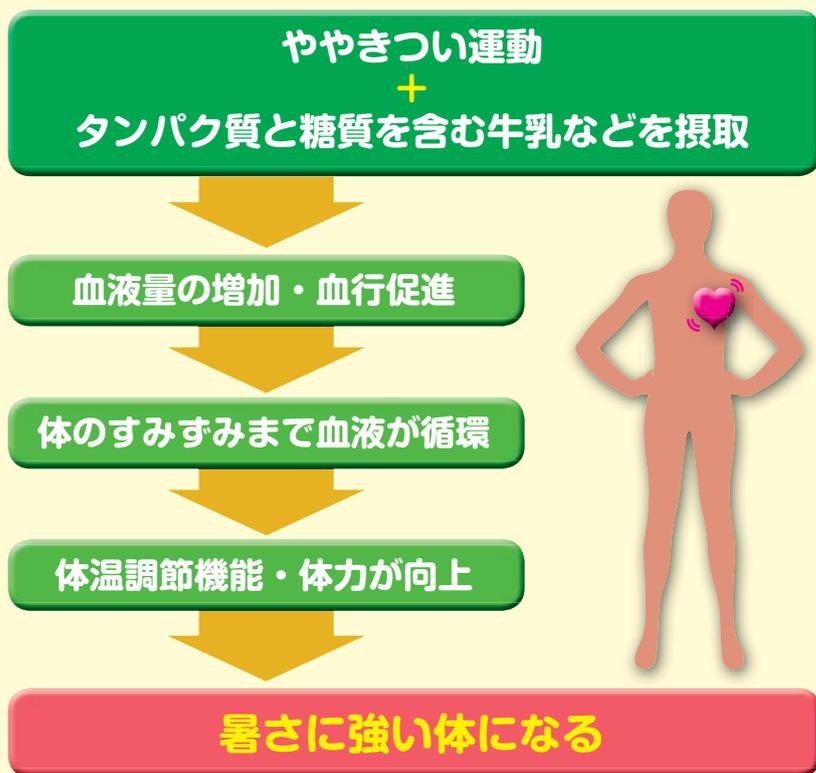
# 暑い季節も元気に過ごそう!



近年の猛暑で「熱中症」にかかる人が増加しています。今年の夏も節電が求められています。高温多湿の環境では室内で発症する場合があります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は、熱中症になりやすいので注意しましょう。最悪の場合、死亡に至るケースもありますから、しっかりと予防することが大切です。

# 暑さに強い体を作ろう!

## — 熱中症予防のコツ —



熱中症や夏バテを予防し、暑さに強い体を作る健康法として最近注目されているのが、信州大学医学部の能勢博教授が提唱する「ややきつめの運動＋牛乳」です。

暑さに強い体とは、気温の高さに応じて発汗することで体温の上昇を抑制できる体のこと。現代人は、運動不足や冷房などによって、体温調節機能が低下している人が多く、それが熱中症や夏バテの原因

の一つとなっています。

熱中症の予防対策として、適度な運動の後、30分以内にタンパク質と糖質を含む牛乳などの食品を摂ると血液量が増え、発汗しやすくなったり、皮膚血流の増加による熱放散がしやすくなったり、体温が上がりにくい体になることが最近の研究で分かってきました。

「ややきつめの運動＋牛乳」で暑さに強い体を作り、健やかな夏を過ごしましょう。

### ■ 運動の目安

年齢や体力、運動経験などで、何をどのくらい行えばいいかは異なってきます。いつも運動をしている人なら軽いジョギング、あまり運動をしていない人なら速足でのウォーキングをしましょう。

- ・ 運動の目安＝最大体力の 70%程度
  - ・ 運動の回数＝毎日 15～30 分ほどの適度な運動を行う
- ※ 体力面などで 1 度に運動を行えない場合は、2～3 回に分けて行っても効果があります。

### ■ 牛乳・ヨーグルトの摂り方

運動後の 30 分以内に、牛乳やヨーグルトなどを摂ります。牛乳でお腹がゴロゴロする乳糖不耐症の人には、ヨーグルトがおすすめです。

摂取量の目安＝牛乳はコップ 1 杯 (200ml)

ヨーグルトは 180g



「水分補給の仕方」や「家での暑さ対策」など、その他の熱中症対策に関しては、日本生気象学会 HP にアクセスを。

\* 日本生気象学会 HP \*

<http://www.med.shimane-u.ac.jp/assoc-jpnbiomet/index.html>