

熱中症にならないために

熱中症予防のポイント

◇水分、塩分補給

のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲む。

汗で失われた塩分も補給するためにスポーツドリンクや塩あめなども利用する。

室内でも汗をかいしているので、油断せず水分補給をする。

◇暑さを避ける

室内ではエアコンを使い涼しくし、遮光カーテンやすだれで日差しをさえぎる。

屋外では帽子や日傘を使い、吸湿速乾性のある衣服を着る。

日陰を利用してこまめに休憩をとる。

ネッククーラーや携帯型扇風機などの冷却グッズで身体を冷やす。

出かける前に暑さ指数を確認し、暑い場合は今すぐ出かける必要があるか考え直す。

◇暑熱順化(しょねつじゅんか)

事前に暑さに慣れた身体にしておくこと。

2週間ほど定期的に運動をして汗をかくと身体が暑さに慣れて、

発汗量や皮膚血流量が増加し、身体の熱を逃がしやすくなる。

暑熱順化の方法

無理のない範囲で、少しきついと感じる運動をして汗をかくことが重要です。

個人差がありますが、数日から2週間継続すると身体が暑さに慣れてきます。

いちど暑熱順化ができても、数日暑さから遠ざかると元に戻ってしまいます。

具体的な運動の目安としては

ジョギング 15分週5回、ウォーキング 30分週5回、サイクリング 30分週3回

筋トレとストレッチ 30分週5回のなかでできるものを組み合わせて行いましょう。

シャワーだけですませず、湯船につかるのも効果があります。

40°Cのお湯に15分の全身浴を2日に1度行いましょう

体育館ができる暑熱順化トレーニング

ランニングマシン ウォーキング 30分もしくはジョギング 15分 または
エアロバイク 少しきつく感じる重さにして 30分でしっかり汗をかく。

②番のマシンやスクワットでふとももやおしりのトレーニング

④番のマシンや腕立て伏せて胸と背中のトレーニング

それぞれ 15回を 3セット(ギリギリ 15回できる重さ)で大きい筋肉を鍛える。

運動前後にしっかり全身ストレッチ

汗をかくことが大切ですが、筋肉を大きくすることも大切です。

筋肉は貯水タンクの役割をするので、大きくなると体内に保持できる水分が増え、脱水状態になりにくくなります。

水分補給も忘れずに

運動直前直後で減った体重は、脂肪も燃焼していますが、ほぼ水分です。

運動前後で体重が 2%減少していたら (60 kgの方は 1.2 kg減っていたらダメ)

水分補給が上手くできていません。水やスポーツドリンクをこまめに飲みましょう。

※経口補水液は熱中症かもしれない時に飲むもので、普段から飲むには塩分が多いです。

熱中症要注意の時期

夏本番はもちろんですが、準備ができていない時が要注意です。

・5月の夏日

身体の準備ができていないので要注意です。

・梅雨の晴れ間や梅雨明け

雨で運動ができていないうえに、温度と湿度が上がるので要注意です。

・お盆明け

つい休みすぎてしまうと暑熱順化が戻ってしまうので要注意です。

体育館のトレーニングルームで雨の日も暑い日も運動をして

熱中症を予防しましょう!

どうしても運動の時間が取れない時は湯船につかりましょう。