

夏の暑さに負けない体の作り方

熱中症は体が持つ体温調節機能が狂うことで発症します。暑さを感じた時、人間は体温が上昇してしまわないように自動的に皮膚血管を拡張させ、体表面の血液量を増加させることで体の熱を周囲に放散させます。この時に水分が適切に補給されないと脱水状態となります。脱水により血液量が減ってしまうと、脳へ送られる血液も不足するため熱中症を発症してしまいます。日常生活において水分補給や食事のとり方を工夫する事や、体内の血液量を増加させる運動を取り入れることが熱中症対策の重要なポイントとなります。

①水分補給の方法

❖ 一気に飲みはダメ

一度に大量の水分を摂ると、胃の働きが低下してしまいます。ゆっくりとこまめに水分補給をしましょう。

❖ 時間を決めて水分補給をする。

❖ 運動中も水分をこまめに補給する。特に大量に汗をかいたときはミネラルの補給も必要です。

❖ 甘いジュースや清涼飲料水の摂取は血糖値を上昇させます。摂りすぎることでまた欲しくなるという悪循環になるため注意が必要です。

❖ 冷えた水は胃の働きを低下させ、腸を刺激するため下痢の原因にもなります。腸で吸収されやすい温度は5℃～15℃(常温)くらいが良いとされています。

②バランスのよい食事をとりましょう

【朝ご飯をしっかり食べましょう】

朝食を抜くと、栄養が脳や体に十分に行き渡らず、だるさを感じたり、新陳代謝が悪くなったりと気温の変化に体が順応できなくなります。

【旬の野菜や果物を食べましょう】

旬の食べ物は、その時期に人間に必要な栄養素を補うとされています。

【カリウムを含む食べ物】

カリウムは過剰なナトリウムの排泄の手助けをします。(海藻、豆、野菜、果物)

【ビタミンB1】

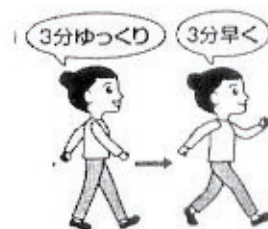
糖質の代謝を助け、疲労回復に役立ちます。(豚肉、うなぎ、豆類)



③夏バテしにくい身体をつくる運動

インターバル速歩とは：速歩きとゆっくり歩きを数分ずつ交互に繰り返すウォーキング法

まず、下半身を軽くストレッチした後に、ゆっくり歩きから始めて3分程歩いたあとに大腿で大きく腕を振る速歩きを3分間無理のない程度に行う。速度は人と会話できるくらいで、これを交互に繰り返す行う運動。1日30分間、週3～4回程度、猛暑でない日(30℃以下)に行うことにより、体内の血液量が増加し、身体が持つ体温調節機能の強化につながります。



★ヨーグルトの効果★

この運動効果を倍増させる習慣としてヨーグルト(牛乳)などの高い糖質とタンパク質を含む食品を運動後30分以内に摂取する事。ヨーグルトに含まれる糖質とタンパク質は血液が増えやすい身体をつくることに効果があり、運動の直後にヨーグルト摂取を週3～4回、8週間(2ヶ月間)程続けると体内の血液量が200ml～300ml増加し、体温調節機能が20～50%も改善されるといいます。

※この効果が出るのには個人差がありますが2ヶ月くらいかかります。皆さんも夏が来る前に、今からインターバル速歩とヨーグルトで猛暑に負けない身体づくりを実践してみたいかでしょうか。

ご不明な点がございましたらスタッフまでお声がけ下さい。