



<理学療法士 鈴木のぼやき>

暑さって慣れるものなの論争を理論的に考えてみる！

暑い時期になり、毎年のように熱中症対策が報じられたりしていますね。もちろん、エアコンや水分摂取といった基本的な部分は何度でも聞いて意識することは必要ですが、今回は熱中症になりにくい身体作りという視点からお話しします！

結論。身体の血液量を増やすことができれば、暑さに負けにくくなります！

どういうことか。基本的に人間の身体は体温が高くなると血液の水分から汗を作りだし、蒸発させて熱を下げようとしますね。ところが、血液量が少ないと体温を調節する能力が下がり、熱がこもるため熱中症になるわけです。

つまり、体温調節の能力を高めたいなら血液量を増やす必要があるのです。

いやいや鈴木よ、どうすれば身体の血液量（水分）を増やせるんだよ？という、そのあなた。もちろん解決策があります。

身体の中で水分（血液量）を一番貯留できる部分・・・、それは**筋肉**です！

水分は筋肉をタンクにして蓄えられるので、運動不足により筋肉量が減ると全身の血液量が減り、汗が出にくくなり熱中症リスクが増えるというわけです。



とりわけ筋量が少ない女性かつ高齢者となると、更にリスクは増えていきます。本当は5～6月頃から少しきつめの運動で慣らす方が良いとされますが、気温が高くない日などは体調に合わせた軽く汗をかく運動なども考慮すると、楽しい夏ライフを過ごせるかと思います。

糖尿病、高血圧などの心配がある方はかかりつけ医などの指示なども参考に運動してみてください～(^o^)

株式会社グリーンケアブリッジ

訪問看護ステーション 亀田

郡山市亀田西67番地

TEL：024-962-9925

管理者：大野

