



暑さに体を慣れさせて ~今からできる夏への準備~

気象庁が発表した3か月予報によると東日本の7月の平均気温は高く、降水量はほぼ平年並みと予想しています。太平洋高気圧は平年に比べ日本付近への張り出しが強く、本州付近を中心に、暖かく湿った空気が流れ込みやすく、全体的に暖かい空気に覆われやすいとことです。また、本州付近を中心に、梅雨前線の活動が活発となる時期があると思われるので、今年の夏の体調管理も難しいかもしれません。夏を迎えるまでにどのような準備をすれば良いか、宮前区医師会会長でもある、みやびクリニックの中田院長先生にご寄稿いただきました。



もうすぐ暑い夏がやってきます。「いやだなあ」と思う方は多いのではないのでしょうか。

暑さに弱い人の特徴としては、肥満(皮下脂肪が多い)、高血圧、食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎ、運動不足、生活時間の乱れ、あまり屋外に出ない、エアコンをよく使用する、ストレスを溜めやすいといったものが挙げられます。



●暑熱順化で暑さに備えましょう!!

本格的な夏を迎える前に、体を暑さに慣れさせることは夏を上手に乗り切るために大切です。人間は気温の高い環境や体を動かすと体温が上昇します。汗をかくこと、皮膚血管を拡張させて体の表面から熱を逃がすことで、体温を下げるすることができます。この体温調節のバランスが崩れてしまうと、体に熱がたまり熱中症を引き起こします。暑さに体を慣れさせて、汗を上手にかいて、熱を逃がしやすくする体にしていくことを「暑熱順化(しょねつ

を暑さに慣れさせる暑熱順化を始めるタイミングの目安です。2025年は川崎では5月下旬が暑熱順化開始の目安とされています。暑熱順化を得るのに良い方法は、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどを「息が弾む程度」で、毎日30分位続けることです。このような運動が難しい場合は、ぬるめ



のお風呂にゆっくりと

入浴することも効果的です。(ただ長湯は心臓に負担のかかることもありますので



ご高齢の方は同居の方に一言伝えて無理のない程度で実践してください)。大切なことは汗を適度にかくまで運動や入浴をすることです。個人差はありますが、2週間程度続けることで、夏の暑さへの対応力が身についていきます。このような習慣は自律神経を整えますが、慢性疾患のある方はかかりつけ医に相談してから始めるようにしてください。外出の苦手な方は、室内でラジオ体操、足踏みや屈伸運動、座位で上肢、下肢の上げ下げ運動等でも構いません。

●夏の水分補給には牛乳がオススメ!!

適度な運動をして汗をかいた後の水分補給にはコップ1杯の牛乳が良いでしょう(ただ



下痢のしやすい方は注意してください)。牛乳は「タンパク質」「脂質」「炭水化物」「ビタミン」「ミネラル」が豊富で、塩分(ナトリウム)も適度に

含まれ、熱中症予防効果が期待できます。大量に発汗した時に飲むスポーツドリンクは、

失った水分と塩分の補給に即効性がありますが、牛乳は水分補給に加えて、体の水分量自体を増加させる効果もあり、夏の水分補給にはまさに最適です。運動後の水分補給として牛乳を飲む習慣を続けることで、上手に汗をかきやすく、血管が開いて熱を逃がしやすい体質へ改善し、第2の心臓とも呼ばれる足の筋力アップ、疲労回復効果もあるため、暑熱順化を進めている段階の飲料にはピッタリです。

●バランスの良い食事も心がけて

暑さに強い体を作るためには、「暑熱順化」以外にも、バランスの良い食事をする 것도大切です。おすすめなのは、ビタミンB1が含まれる、豆腐や豚肉、玄米、味噌やモロヘイヤなどが挙げられます。また、レモンや梅干し、酢



などのクエン酸や、赤ピーマンやオクラなどのビタミンCが含まれるものもおすすめです。これらを特に意識しながら、他の栄養素もバランスよく摂るようにしましょう。

夏が楽しくなるように、ぜひ実践してみてください。



中田 雅弘

(宮前区医師会会長・みやびクリニック院長)

宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館養生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーノ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- 宮前老人福祉センター ●フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●バンビーノ薬局 ●どんぐりクリニック
- みやびクリニック ●宮前平内科クリニック ●菅野耳鼻咽喉科 ●宮前平いわみ眼科 ●エイド宮前平整体院
- 薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂) ●宮前まちの整骨院 ●スカッと整体
- サギヌマスイミングクラブ宮前平 ●サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
- パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第21号)は2025年8月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。

宮前いきいき通信 第20号

発行元:NPO法人ファンズアスリートクラブ

編集部:ファンズスポーツクラブ宮前

川崎市宮前区神木本町5-1-17

TEL:070-6401-9223 FAX:044-872-8641

MAIL: postmaster@funssports.com

<http://www.fscmiyamae.net>