



2023年6月号

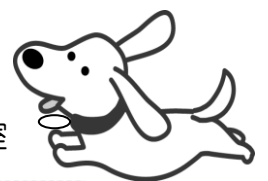
検査室だより

日ごとだけではなく、一日の中でも朝晩と昼間で大きく温度差がある時期です。体調を崩している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。体調を万全にして梅雨を迎えたいですね。

最近よく「暑熱順化」という言葉を耳にします。ご存じですか？徐々に体を暑さに順応させることで「暑熱順応」ともいわれます。暑さに対応できればうまく体温調節でき、熱中症になりにくくなります。トレーニングすることで誰でも最強の体を手に入れることができます。消防士さんは防火衣、防火帽を着て40分以上の踏み台昇降運動を何回か行うことで暑熱順化していくそうです。もちろん私たちはそこまでやらなくても大丈夫です。キーワードは「発汗」。汗をかける体づくりをすればいいのです。環境省によるとトレーニング後3日後から徐々に効果が現れ、約1週間で順化された状態になるとしています。目標は汗の量が増えること。そしてその汗はサラサラ（塩分濃度が低い汗）、さらに皮膚血管が拡張し、循環血液量が増加するというような状態です。「やや暑い環境」で「ちょっときついなあ」と感じる程度の運動を毎日30分程度続けると良いとしています。「毎日30分も!?それは無理だわ…」それならシャワーはやめて湯船に汗が出るまでつかりましょう。サウナも効果的です。「どれもめんどくさいわ」とおっしゃる方はせめて冷房に頼り過ぎない生活を心がけましょう。そうすることで暑さに強い体になります。トレーニングをするにあたって、たっぷり水分をとってから行ってください。また、自分の体と相談しながら無理のない範囲で行ってください。年々、夏の暑さは酷くなるようです。暑さに負けない体を手に入れて楽しい夏を過ごしたいものです。



広島県でサミットが行われました。原爆について各国の偉い方に知ってもらえたことはよかったですと思います。どこの国にいても、誰といっても穏やかに生活できる社会になればいいと思います。



公衆保健協会 検査室

