



暑い夏と上手につき合いこの夏を 乗り切りましょう！！

みなさんこんにちは！今年の夏はとにかく暑い！湿度も高い！もうイヤ！と思ってしまう日々が続いています。

今回のトレーニングジム通信は『夏に多くみられる熱中症や冷房病など暑さが原因で体へ大きく負担がかかる症状を事前に知り、暑い夏を上手に乗り切る方法をさがしてみましよう！

熱中症と冷房病



■ 熱中症に注意！

暑い夏は何もしなくてもじわじわ〜っと汗が出てきます。のどが渇いたと感じるときには既に体内は少しずつ熱中症や脱水症という症状がはじまっています。とにかくこまめな水分補給と日に当たり過ぎないように注意しましょう。また、口にする飲料の種類もとても大事です！！コーヒー、緑茶などカフェインや利尿作用のある飲み物は摂取した分より多く水分を出すとされています。ミネラルウォーターやスポーツドリンク、麦茶など、カフェインの入っていない飲料水を選ぶことをおすすめします。

■ 冷房病って何？

私たちの体には環境の変化に適応できるような調整機能が備わっています。ところが、夏になると冷房機で冷やされた部屋やオフィス、乗り物などの室内と、暑い外との行ったり来たりの温度差を頻繁に体感しているうちに体の調整機能が乱れやすくなります。体の調整機能が乱れてくると汗をかきにくく、体内に疲労物質や老廃物がたまり、だるい、疲れやすいなどの夏バテの原因となります。また気温差を感じなくても冷やされた部屋に長時間居つづけることにより、体の深部体温が低下するとともに、筋肉が過剰に緊張し、冷えや肩こり、腰痛の原因となります。

★★暑さに負けないためには？★★



夏バテを防ぐには暑くてもしっかりと湯舟に入り体の芯から温まることをおすすめします。38℃くらいのお湯にゆっくりとつかり体をリラックスさせ自律神経を整えてあげましょう。

冷房などにより体の深部体温が低くなると全身にいろいろな症状が表れやすくなります。筋肉の温度を上昇させ、血液の循環をよくするため体の中から温まるような軽いトレーニングやストレッチ、ウォーキングなどの運動をこまめに行ってあげましょう。

