

よこひな通信

10月号 令和5年9月22日発行



「熱中症対策に筋トレ」

副校長 鈴木 剛

今年の夏はとても暑く、35度を超える猛暑日が何度もありました。最近の神奈川県の暑さは猛暑日が続き、熱中症対策をしっかりとしなければいけません。外を歩いているだけでも、暑くてめまいがしてきそうでした。

熱中症対策で大事なことは、体温が熱くなりすぎないように炎天下での運動を避ける、涼しい部屋で過ごす、こまめな水分補給など、体が暑さでオーバーヒートしないようにすることです。こまめな水分補給をすることで、熱くなった体温を下げるための汗をかくことができるようになります。

この補給した水分は、体のどこにたくさん貯めてあるか知っていますか。口から飲んだ水分は食道や胃を通過して小腸や大腸に運ばれ、そこで吸収されます。吸収された水分は血管を通過して全身に運ばれますが、血管の中だけで貯めておくのでは足りません。そこで大事になってくるのが筋肉です。

骨に付いて運動するために必要な筋肉は、体を動かすためだけではなく、水分を貯めておくという重要な役割もあります。ちょうど飲み水を蓄えておくダムのようなものですね。スポーツ選手が暑い夏でも、汗をかきながらトレーニングできるのは、体を鍛えることで筋肉を大きくしているの、たくさんの水分を蓄えることができるのです。子供やお年寄りが熱中症になりやすいのは、このダムの役割を果たす筋肉の量が少ないというのも影響しています。

これから運動しやすい秋、冬がやってきます。日々の生活の中にちょっとだけ筋トレをする時間を作ってみてはいかがでしょうか。体のダムを少しずつ大きくして、来年の暑い夏を元気に乗り切る準備をしていきましょう。