

夏を元気に過ごそう!!

今年も「熱中症」に注意!!



湖南省健康づくり
キャラクター
「湖なすちゃん」

▶ こまめに適切な水分を補給

1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります。1日に8回くらい、1回にコップ1杯程度の水分補給を目安にすると良いでしょう。

また、スポーツや炎天下での作業は、たくさんの汗をかきます。その際、カラダに必要な塩分も失われるため、水分と一緒に塩分も摂るようにしましょう。イオン飲料には塩分などの電解質(イオン)や体内への吸収を良くするための糖分も含むため、効果的に体内の水分量を回復できます。



大量に汗をかく際のお勧め水分補給

塩分 0.1~0.2% + **糖質** 4~8%

(食塩相当量として 0.1~0.2g/100ml) (1時間以上運動する場合)

出典:公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より



水分補給時の自発性脱水に注意

脱水したときに
水やお茶だけを
飲んでいると

汗にはナトリウムなどの
電解質(イオン)が
含まれています。



体液のバランスを意識し、水分と電解質(イオン)を補給しましょう

▶ ワンポイントアドバイス

早めに暑さにカラダを慣れさせることが大切

屋外での活動が気持ちいいと感じられる頃から、軽く汗をかくような運動をし、少しずつ運動量を増やしながら暑さに備えると、真夏の暑さに負けないカラダを作ることができます。



効果的な運動方法

通常

1日30分程度
「ややきつい」と
感じる運動

中高年や体力に自信のない方

1日30分程度「ややきつい」と感じる運動
運動例: インターバル速歩 [1回分]

大腿で
腕を振って
かかとで着地

速歩
(3分間)



ゆっくり
歩き
(3分間)



[合わせて6分間を5回繰り返すと30分です]

体力に自信のある方

屋外でのジョギングやジムでの
ランニングマシン・エアロバイクなどで「ややきつい」と感じる運動

今夏の熱中症予防行動

▶ 夏をアクティブに過ごすために

体力を維持し健康に過ごすためには、「バランスの良い食事」や「適度な運動」、「十分な睡眠」が基本です。それらに加え夏は熱中症への対策がカギとなります。日中の暑い時間帯の外出や運動を控えたり、外出時には日傘や帽子など服装にも気を付けるなど暑さを避け、体調が悪いときは無理をしないことが大切です。また、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を行うことも重要な熱中症対策の1つです。

夏前からカラダを暑さに慣らし、毎日の規則正しい生活習慣と熱中症対策とで、元気に夏を過ごしましょう。

規則正しい生活

- バランスの良い食事
1日3回規則正しく、栄養バランスを考えて。
- 適度な運動
日常の中でカラダを動かし、筋力などをキープ。
- 十分な睡眠
休養に加え、病気への抵抗力を高めるために。

暑さを避ける

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整。
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整。
- 暑い日や時間帯は無理をしない。
- 涼しい服装にする。
- 急に暑くなった日等は特に注意する。



暑熱順化

暑さに強い体づくり



水分＋電解質

こまめな補給が重要



深部体温冷却

アイススラリー※も有用



暑さを避ける工夫

温度と湿度に注意



※アイススラリーとは

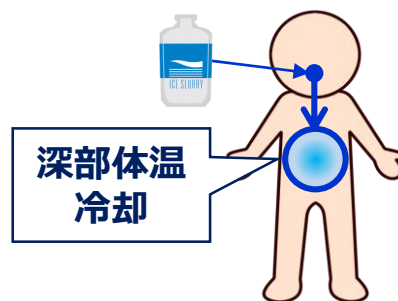
アイススラリーは細かい氷の粒子が液体に分散している状態のことで、凍っているのにトロミがあるため、冷たい喉越しが長続きする特長があります

環境省『熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！』を参考に、大塚製薬株式会社で作成

新しい熱中症対策 “深部体温の冷却”

アイススラリー摂取

今年は、暑熱順化や水分・電解質補給に加え、「**深部体温を冷やす**」という新しい熱中症対策が注目されています。実際に、水分・電解質・糖質を含むアイススラリーを摂取したところ、深部体温の上昇を抑えたという試験結果の報告があります。



湖南省と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。