

## 噂の検証③ 運動すると熱中症になりやすくなる!?

5~9月に熱中症で救急搬送される人は年間約5万人にのぼると報告されており(平成27~29年総務省消防庁)、その半数以上が高齢者で、7~8月にピークを迎えます。家で大人しく、涼しく過ごすということも大事なのですが、それ以外に備えておくことはないのでしょうか?そこで、今回は運動と熱中症の関係を見ていきましょう。

○運動すると熱中症になりやすいと思いますか?

### 熱中症になりやすい



「そりゃなりやすいでしょ!

運動すると身体が熱くなるし、  
ぼーっとしてくるから危険でしょ」

### 熱中症になりにくい



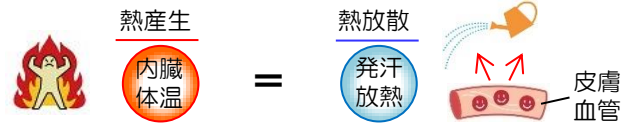
「なりにくいわよ!日頃からその熱さに  
ならしているからこそ良いんでしょ?  
していない人ほどなりやすいのでは?」

双方ともにごもつともなご意見のように思いますが、  
皆さまはどのように考えられましたか?

まずは、熱中症とはこういった身体の状態なのか、また、  
運動を継続していくことで身体の中がどうなっ  
ていくのかを見ていきましょう。

○熱中症とは、熱産生が熱放散を上回った状態

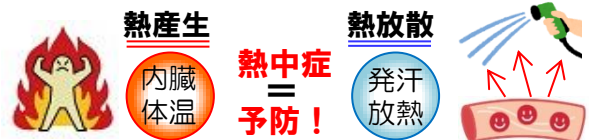
ヒトは、熱産生と熱放散のバランスを保つことで体温を一定に調節しています。



仮に、熱産生に熱放散が追い付かなくなると、体内に熱がこもり、熱中症になる危険性が高まります。



一方、持続的な運動を繰り返す行くと、体温調節機能が改善し、熱放散機能が高まることが分かっています。



結論として、運動の継続が熱中症になりにくい身体づくりになる!です。(こまめな水分補給もお忘れなく!)

## 今月の三分体操

### -LOPSヨガ④-

LOPSストレッチ(16種目)にヨガを取り入れました。ヨガは呼吸を意識して行います。呼吸の基本は鼻呼吸で自分のペースで吸う/吐くをゆっくりと行います。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 R.Y

骨盤を立てて座ります。座面を高くすると座りやすくなります。LOPSヨガ①(H30.4月号参照)

### 1. 肩の上下



①息を吸いながら肩を上げ  
肩と耳の距離を近づけます



②吐きながら肩をしっかりと下げ  
肩と耳の距離を遠ざけます  
2回繰り返します

### 2. 首(横)



①息を吸いながら背筋を伸ばし  
右手を左側頭部に置きます



②吐きながら首を右へ倒します  
吐ききったら正面に戻ります  
反対も行います

右手の重みを感じましょう

### 3. 首(縦)



①息を吸いながら背筋を伸ばし  
後頭部で両手を組みます



②吐きながら顎を引きます  
吐ききったら正面に戻ります

腕の力を抜きましょう