



★大人のあなたに…

熱中症予防は夏前が勝負！

夏前の体づくりがポイント

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて暑さに強くなり、体温上昇、心拍数増加などの生理的ストレスを軽減したり、汗をかきやすくなることで体温調節がうまくできるようになります。

暑さに慣れるためには、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強さで、毎日30分程度の運動を継続することで獲得できると言われています。実験的には2週間程度で完成するといわれているため、日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につけ暑さに慣れていけば、夏の暑さにも対抗しやすくなります。つまり、**暑くなる前に汗をかく練習を始めることが、熱中症予防に効果的！**です。



宮城県民は、熱中症にかかりやすい？

熱中症にかかりやすい人は、高齢者や乳幼児、病気の人や体調の悪い人だけでなく、**肥満の人、普段から運動をしていない人もかかりやすい**と言われています。

皆さんご承知(?)のとおり、宮城県民はメタボ該当者と予備群の割合が11年連続全国ワースト3位以内と不名誉な結果が続いています…。

さらに、肥満や糖尿病は**新型コロナ感染症の重症化リスクでもある**ため、今、ここから“歩く”を実践することは、熱中症予防にも、感染症対策にも、絶対的にオススメです！



子どもと大人の健康づくりは何が違う？

大人の“節目”だより

「過ぎたるは猶及ばざるが如し」 by 孔子

メタボ健診が始まってから、生活改善に取り組む方も増えたと思います。

しかし、そのやり方、間違っていないか？

子どもの場合、ちょっと食べ過ぎても、体が発育・発達に向かって回復していきますが、**大人の場合、加齢による基礎代謝量の低下、基礎体力や体の機能の低下、ホルモンバランスの乱れ、脳の機能低下など、自分の体と相談しながら取り組む必要があります。**

例えば、子どもの運動会でアキレス腱を切る、1日2万歩を続けて膝を壊す、炭水化物抜きを続け皮膚や髪がボロボロになる…が失敗例でしょうか。

大人の健康づくりは、やらないのもダメ、やり過ぎてもダメ。まさに「過ぎたるは猶及ばざるが如し」=「**何事もほどほどが肝心**」です。今年度、本誌では20代から60代の「ほどほど」をお伝えしていきたいと思います。

今回のテーマは「15にして学に志す」。20代向けの健康を考えます。



お知らせです

今月は…「禁煙」にチャレンジ！
&「歯みがき」を念入りに！

☑ 毎年5/31

世界禁煙デー (WHO)



☑ 毎年5/31から6/6まで

禁煙週間 (厚生労働省)



☑ 毎年6/4から6/10まで

歯と口の健康週間 (厚生労働省)



♪新規ご愛読者、随時募集中です♪

