

①マスクで熱中症のリスク(危険性)が上がります！！

コロナウイルスがまだ収束していないので、気温の高い時期にみんながマスクをつけるのは、初めての事態です。熱中症に注意しましょう！！

熱中症リスクを下げる2つの対策

- **体を冷やす**工夫を取り入れる。
- **水分と一緒に塩分**を適度に摂る(小分けにして持ち歩くのがおすすめ)。

マスクで熱中症リスクが上がる理由

- 顔から首表面が覆われることで**体温が上がりやすくなる**。
- 口元に湿気が溜まり**喉の渇きを感じにくくなる**。

そのため、**首周りを冷やしたり、ときどきマスクを外して熱の放散を促す**ようにすると良いでしょう。

こういうのも使うと良いと思います。↓ドラッグストアなどに売っている首周りを冷やすものです。



②マスクをつけたまま運動すると体温が上昇しやすくなる

運動時は**体温**が少し上昇しやすくなります。

運動時というのは、歩いたり走ったり、階段上ったり、体を動かしているときのこと。

マスクを装着していると、息を吸うときマスク越しに空気を吸い込むことになります。

そのため、マスクをしていないときより、体を動かすときの**負担が増えやすい**んですね。

また、**コロナで自宅にいたことが多かったため、皆さん運動不足の方が多**いと思います

す。運動不足の方は、よりマスクをつけての運動に負担がかかります。

③口元に湿気を感じるので喉の渇きを感じにくくなる

マスクをしていると、息を吐くときにマスクの内側に湿気が溜まります。

これによって、息をするときの空気が加湿されるため、のどの渇きを感じにくくなるという意

見もあります。**喉が渇かなくても水分を摂りましょう！！また、高齢になってくると喉の渇き**

や暑さに対する感じ方が、鈍くなると言われています。クーラーを上手に使い、しっかりと

水分を摂りましょう。

④熱中症の原因は水不足だけではありません

熱中症の原因は、体温の上昇で汗をかき、体内の水が不足すること(脱水)だと思われて

います。が、実のところ、脱水だけではありません。

体内のミネラル、特に**ナトリウム(塩分)**を失って、脱水になってしまうんですね。

なので、体内の水不足になる原因として、体内の塩不足があるわけです。

暑くて汗をかくと水分と一緒に塩分も失ってしまいます。

体から水分、塩分が失われると、汗をかきにくくなり、**熱がこもりやすくなります**。

そこから、さらなる脱水につながるので熱中症になりやすくなるんですね。

最近だと、**塩分チャージ**など手軽に塩分をとることができるものが、コンビニやスーパーにありますね。もちろん、漬物やスポーツドリンクなども効果的です！高血圧を気にして塩分を控えている方も多いですが、全く摂らないのは逆に危険です！！適量の塩分を摂るようにしましょう。

小まめな水分補給、塩分補給を意識しておきましょう。

⑤熱中症セルフチェックと観察点

熱中症の基本は、**体液中の水分と塩分の不足**です。

熱中症になるときの体の反応

- 大量に汗をかく
- 体温が上がり体が熱くなる
- 脈が速くなりドキドキする
- おしっこの量、回数が少なくなり色が濃くなる
- こむら返りやけいれんが起こる
- 意識がもうろうとしてくる
- 頭痛や吐き気がしてくる
- 意識がなくなる

汗の量、おしっこの量は意識してチェックしておきたいですね。

汗が出てる分には、まだ良いですが、でなくなってきた方が大変です。

おしっこも普段と同じように出れば良いですが、量が少なくなっていれば体に水分が不足している証拠です。

熱中症の分類と対処法 日本救急医学会 平成30年7月「熱中症予防に関する緊急提言」

重症度Ⅰ度 めまい・筋肉痛・こむら返り・大量の汗

＜対処法＞冷所で安静、体表冷却（とくにくびすじと大腿）、水分と塩分補給。

重症度Ⅱ度 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下

＜対処法＞涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分を補給する。直ぐに医療機関へ

重症度Ⅲ度 意識障害・けいれん・運動障害

＜対処法＞涼しい場所へ移動させ、体表冷却・体内冷却・呼吸管理。救急車を要請、直ぐに医療機関へ。

引用：[日本救急医学会 平成30年7月「熱中症予防に関する緊急提言」](#)

基本的には、日陰など冷所にうつして体を冷やす、水分と塩分を補給するのが基本です。

自分で水分、塩分がとれない、意識がないなど**重症度が高くなると、救急車での搬送や医療処置が必要になります。**

⑥熱中症になりやすい人の特徴

熱中症ハイリスクな人は？

- 脱水状態にある人
- 高齢者
- 子ども
- 肥満の人
- 過度の衣服を着ている人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 病気の人、体調の悪い人

肥満の人や普段から運動をしていない人は、そうではない人に比べて体温調節の点で不利になりますね。

また、高齢者の方は基本的に体液の量、全身に占める水分の割合が低く、脱水になりやすいです。また、のどの渇きに気づきにくいのも特徴です！！！！

基礎疾患を持っている人は、心臓や腎臓などに問題を抱えている人は特に影響を受けやすいので注意しましょう。

⑦うるおすのマスク、水分摂取の方針

★夏場の運動は間隔をあけて行い、できればマスクを外しましょう。(コロナが気になる方はつけててもいいですが、そのあとしっかり水分を摂りましょう)

★運動後は毎回必ず、水分を摂りましょう！！

喉が渴いていなくても、運動をするので身体から水分は失われていきます。トイレに行くのが面倒だから飲まない！という方は、特にキケンです！！色の濃い尿が出てしまい、身体の中は水分不足です！結果、**血液がドロドロとなり、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が何倍にも高くなります！！**

★自分は大丈夫！！という考えは今すぐ捨てましょう！！

水分不足で大丈夫な人はいません！油断していると取り返しのつかないことになります。**運動の休憩時間に毎回水分を摂りましょう！**

★毎年、ご自宅で熱中症になる方が数名います。

熱中症になり、入院となると寝たきりの生活を送ることになるので、一気に体力筋力が落ちてしまい、元に戻すのにかなりの時間がかかってしまいます！！**クーラーと扇風機を上手に使い換気をし、水分塩分をしっかりと摂り、今年は熱中症ゼロを目指しましょう！！！！**

★しつこくてすみません！**運動の合い間には、水分を！！！！**

コロナで外出できない→運動不足、痩せない、疲れやすい

改善したい!どうしよう(汗)

あ、☆ドローインしてお腹のトレーニングをやってみましょう😊

いつの間にかポッコリしてきたお腹、前かがみになった姿勢、そんな崩れてきた体型をなんとかしたくありませんか？

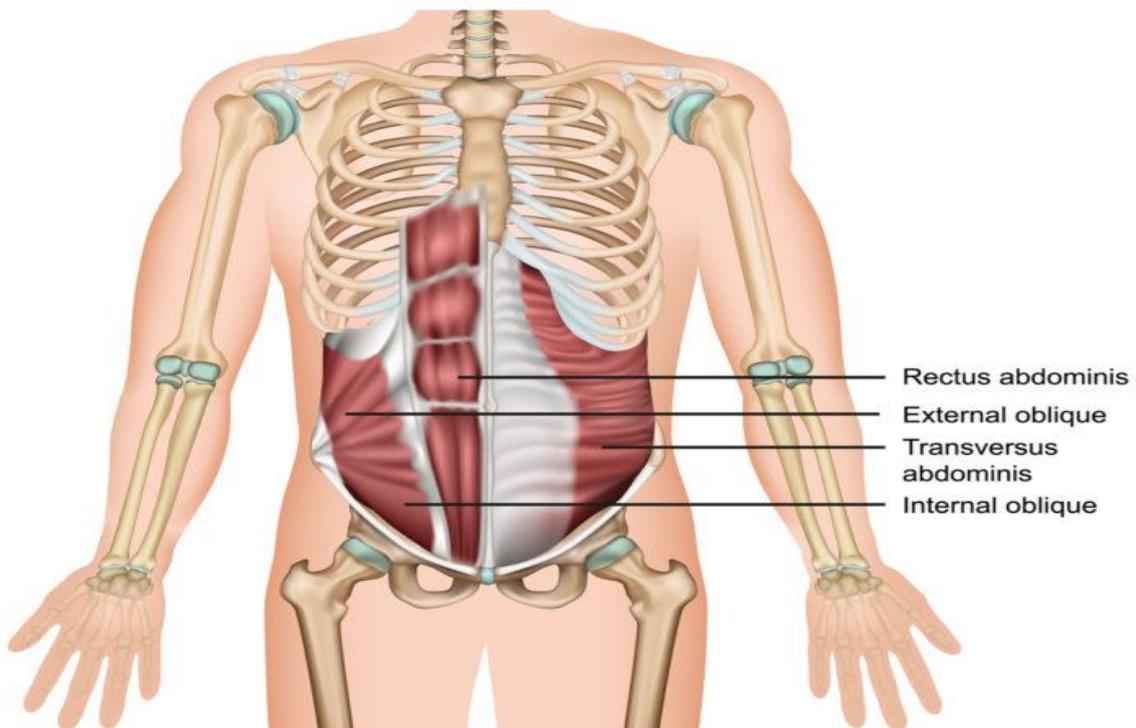
でも、辛い運動はイヤと考えている方におすすめするのが日常生活の中で簡単にできるドローインのトレーニングです。

1. ドローインとは

ドローインは、体幹トレーニングのひとつで、呼吸にあわせてお腹を凹ませたり膨らませてインナーマッスを鍛えるものです。

お腹周りの引き締めにつながる腹横筋や腹斜筋に負荷をかけることのできるトレーニングです。

体型の改善だけでなく体質改善も期待できるドローインにぜひチャレンジしてみてください。



参考・引用

FiNC U URL <https://u.finc.com/24555>



ドローインをやってみましょう

(1) 座って行うドローイン

座って行うドローインはTVを見ながらでも行うことができるので上手に活用しましょう。

また、座る姿勢はお腹が出やすいので背中が丸まらないようにすることがポイントです。

1. 肩幅くらいに足を広げ、浅めに椅子に腰掛ける。
このとき、背もたれには寄りかからないようにする
2. 胸を張り、背筋を伸ばす。
椅子の場合は背筋を伸ばしにくいので、手を後ろ側で組むとやり易い
3. 鼻から息をゆっくり吸ってお腹に空気を溜め、口からゆっくり息を吐き出す腹式呼吸を数回行う
4. ゆっくり息を吸い込みお腹が膨らんだところで、今度はゆっくり息を吐ききりお腹を最大限にへこませる
5. お腹をへこませた状態を 30 秒維持する。
このときも腹式呼吸は行うが、空気はおへそより上の部分に入れるイメージで行う
6. 4~5 を 1 セットとして、慣れれば 5~10 セット行うと効果的

(1) 寝て行うドローイン

ドローインが初めての方にはこのやり方をおすすめします。

このやり方は、楽な姿勢なのでリラックスできることと、腹筋を動かす際にも内臓の重さが影響しないのでドローインのトレーニングがスムーズに行えます。

また、睡眠前や寝起きでもベッドに寝たままで始められるので、簡単で続けやすいやり方です。

1. 仰向けに寝て膝を立て 60~90 度くらいに曲げる
2. 鼻から息をゆっくり吸ってお腹に空気を溜め、口からゆっくり息を吐き出す腹式呼吸を数回行う
3. ゆっくり息を吸い込みお腹が膨らんだところで、今度はゆっくり息を吐ききりお腹を最大限にへこませる
4. お腹をへこませた状態を 30 秒維持する。
このときも腹式呼吸は行うが、空気はおへそより上の部分に入れるイメージで行う
5. 3~4 を 1 セットとして、慣れれば 5~10 セット行うと効果的

ドローインのトレーニングを行う際にはお腹に手を当て腹筋の状態を確認しながらすると良いでしょう。