



No. 69

# 新熱中症対策

## 筋力で熱中症を 防ぐには



今年は暑い！↓寒い！↓暑い！↓  
と気温差が大きく、切り替えが  
上手いはず体調を崩している方が  
多いと感じています。  
そしてこの季節は暑さナド。

全国的にも熱中症がものすごく  
増えていますので充分気をこっけ  
ましょう。

熱中症の大きな原因の1つが  
「脱水」です。

今回はこの脱水と「筋肉」の関係と  
対策について書いていきます。  
大丈夫、今からでも間に合います。

「陽来復」  
中国の古語「易経」に書かれています。  
意味は「冬が終り、春が来る」と  
止まない雨は無い、明けは夜は無い。  
病気も同じです。人間には「自然治癒力」が  
備わっているのです。  
回復する方向に向かえば自然と治癒が  
「陽来復」はそれこそ好ましく、  
大切にしてほしい言葉です。

## 脱水と熱中症



暑いと体は体温を下げるために汗を  
かきます。汗にはナトリウムやカリウム、  
マグネシウムなどのミネラルも含まれて  
います。ミネラルは筋肉や神経の働きが  
正常であるためにとても大事なのです。

このため、脱水が起ると、体の水分が過剰に  
失われると、体温が上がります。また、  
筋肉のけいれん、意識の錯乱、消失など  
いわゆる「熱中症」が起るのです。

## 熱中症予防と筋肉

体の中で最も水分を貯めこむことが  
出来るのが「筋肉」です。  
ですので、筋肉量が多ければ多い程、  
熱中症は予防出来るのです。

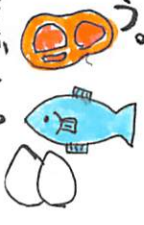
筋肉はある程度の負荷と、筋肉に  
役立つ栄養を摂ることで鍛えることが  
出来ます。



## 簡単な運動

筋力でも大事なものは筋肉をしっかりと伸ばすとい  
うことです。脱水していても筋肉が伸びると、  
伸ばす動作をする事で、筋力は成長します。  
階段の昇り降りや、しゃべりなど、日常動作が  
筋肉を伸ばすことを意識しましょう。  
そういう意味ではストレッチも効果的です。  
無理の無い程度に続けましょう。

## 筋肉に良い食事



筋肉の多くはたんぱく質から作られます。  
このたんぱく質を消化して吸収するの  
が「アミノ酸」がビタミンB群です。  
これらは効率よく摂れる食材が  
肉や魚、卵、大豆製品など、動物性のものや  
豆類です。上手に摂りましょう。

筋肉はたんぱく質を吸収する能力が低いので、  
アミノ酸とビタミンB群を摂ることが大切です。  
最近では筋肉を増やす効果が認められて  
いるサプリメントがあります。  
運動・食事・サプリメントについて詳しくは  
お気軽に御相談下さい。

私、背伸びして  
良かった。  
自分のこと前より  
少し分かったから

「画面上では背伸びして  
良かった」

株式会社 **ほなみ薬局**



**ほなみ薬局本店**  
・処方せん受付  
〒034-0037  
青森県十和田市穂並町10-3  
Tel : 0176-23-4546  
Fax : 0176-24-0434  
8:30 ~ 19:00 定休日：日曜・祝日



**ほなみメディカル**  
・ユニバース十和田東店内  
〒034-0012  
青森県十和田市東一番町4-14  
Tel : 0176-25-4343  
Fax : 0176-25-4343  
9:00 ~ 20:00 年中無休

