

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

July
2023



暑さに備えよう！

「暑熱順化」で熱中症や夏バテを予防

そろそろ梅雨明けも近づき、暑さが本番を迎えようとしています。夏になると心配なのが、熱中症や夏バテ。そこで、今回は予防のため、暑さに体を慣らす方法をご紹介します。

暑さに強い体にしよう

近年、熱中症患者が急増している要因の一つとして、暑さに慣れる「暑熱順化（しよねつじゅんか）」が不十分なことが指摘されています。「暑熱順化」のポイントは「暑さに慣れ、体内の熱を放散できる体になる」こと。ただし、それには数日から2週間ほどかかるため、前もって運動や入浴で汗をかける体にしておく必要があります。



毎日
30分



ウォーキング



ジョギング



サイクリング

やや暑い環境

ややきつい運動



肩までつかる

40度前後

10~15分程度

運動と入浴で汗をかこう

運動は、ウォーキング、ジョギング、サイクリングといった有酸素運動やジムでのトレーニングなどによって汗をかき、暑さに慣れていく方法です。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を毎日30分ほど続けてみましょう。運動の強度が強くなればなるほど早く暑さに慣れる傾向がありますが無理は禁物です。入浴は、シャワーだけで済ませず、湯船につかります。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、40度前後のお湯に肩までつかります。10~15分ほど入浴しましょう。汗が額にじんわりと滲んでくるぐらいが目安ですが、体調を考慮して入浴してください。半身浴やサウナでも効果があります。

室内環境を調整する

室内では冷房の設定温度28℃を目安にしましょう。気温が高温の時には、我慢せず使いましょう。朝夕には外気を取り入れて外気温に慣れるのも一つの方法です。また、常に適切な水分補給は不可欠です。特に高齢になると暑さや喉の渇きを感じにくくなったりしがちなため、渇きを感じていなくても定期的に水分を摂取しておきましょう。早めに体を暑さに慣らし、熱中症や夏バテを予防しましょう

今月の
雑学
It's a Trivial!!

温風至

(あつかぜいたる)

暦の七十二候の一つ。夏の風が熱気を運んでくる頃。梅雨明け頃に南東方面から吹く季節風を「白南風（しらはえ）」と呼びます。2023年は7月7日~11日。

