

厳しい残暑が続きます



8月後半から毎日暑い日が続いています。連日のニュースでも日本各地の気温や熱中症について取り上げられていますね。これから体育祭や文化祭といった行事があり、準備で忙しくなります。そのために体の疲れも出てくるかもしれません。体に危険な暑さのときはもとより、それまで気温が高くなくても、体に疲れが残っていると、熱中症の危険が出てきます。体調が優れないときは、無理せずすぐに保健室に行く、近くの教員に申し出るなど、行動に移すようにしましょう。

日中の気温が高いと、どうしてもクーラーを使います。けれど、気温が高いからといって、クーラーの設定温度を下げすぎてはいませんか。ある生徒は、自分の部屋の温度を19度に設定していると話していました。皆さんの家や部屋の冷房の設定温度は何度ですか。暑いからといって、「肌寒い」と感じるくらい温度を下げて毎日長時間過ごしていると、体には大きなストレスとなります。

とくに影響を受けるのは、自律神経系（交感神経と副交感神経）です。暑い季節になると私たちの体では、本来なら副交感神経が活発に働き、血管を拡張させ体内の熱を外に出そうとします。ところがエアコンで体が冷えると、反対に体温を逃がさないように交感神経が働いて血管を収縮させます。そのため血流が悪化し、冷えなどの症状が起こります。

その状態がつづく、次第に自律神経がダメージを受け、体温調節が上手にできなくなってしまいます。冷房の標準的な設定温度は、25度～28度です。ただ、人が感じる温度は個人差があるので、「寒い」と感じない温度が基本です。一度部屋の温度が何度に設定されているか確認してみましょう。



水はあなたのサポーター



人間の体重の60%は水です。また、赤ちゃんは体重の80%が水です。さて、この体の水が失われると、どうなるのでしょうか。体の水分が多く失われると、人間は脱水症状を起こします。（疲労、けいれん、吐き気など）

- ・体重の2%の脱水（体重63kgの場合、1.3ℓ）→のどがとてわかたく
- ・体重の4%の脱水（体重63kgの場合、2.6ℓ）→のどがカラカラになり、歩調が乱れる
- ・体重の6%の脱水（体重63kgの場合、3.8ℓ）→上の症状が進む
- ・体重の15%の脱水（体重63kgの場合、9.5リットル）→命の危険

皆さんは、汗をかくとのどが渇きますね。スポーツをしているときは、汗で体重が2%減っただけでも、運動能力が下がるというデータがあります。ですから、水分補給をすることが、自分の力を出し切れるかどうかにもつながります。

皆さんの体重の2%ってどれくらいか、計算してみてください。

疲れ知らずの体を作るには？



運動を長く続けると、足の動きが鈍くなったり、腕が十分に上がらなくなったりします。これは、筋肉が疲れるからです。筋肉が疲れるのは、筋肉の中のエネルギーのもとを使い果たしたり、エネルギーを作り出すときにできた乳酸が筋肉中にたまったりするためです。

さて、疲れ知らずの筋肉を作るには、毎日の練習で筋肉を鍛えることはもちろん、毎日の食事でタンパク質やビタミンなどの栄養をとることが大事です。また、エネルギーのもとになる炭水化物もしっかりとることです。炭水化物は、ご飯、麺類、ジャガイモなどに多く含まれます。加えて運動した後は、しっかり休養をとることにより、体の機能はレベルアップします。練習することだけが大事なのではなく、栄養や休養も考えながら、身体の機能を高めていけると良いですね。

