

感染症対策と熱中症予防

新型コロナウイルス感染予防のための外出自粛期間が続く中、今年は感染症対策による熱中症リスクがさらに高まることが予想されています。いつもの夏と違ってどう気をつけるべきなのか、お話していきます。



外出時や屋内にいる時、会話をするとときに症状がなくなるとマスクを着用することが求められています。マスクをしていると、自分の呼吸により温かい空気しか入ってこなくなり、呼吸で体を冷やすることができず、体温が上昇しやすくなってしまいます。加えて、外出自粛が続けると暑さ慣れできず、暑さに耐えられない身体になってしまいう事に加え、運動不足になり、食事と睡眠の質が変化してしまいう影響は大きいと考えられています。



マスクと外出自粛で熱中症リスク上昇？

感染予防のために、マスクを常につけている、他人との接触を避け極力外出しない、という方は多いかと思いますが、この対策が熱中症リスクを高めている要因になっている場合があります。どういことなのでしょう？

人間の身体はある程度決まった「体内時計」があり、この体内時計の時間帯によって体温や血圧、ホルモンの分泌、自律神経などの働きにも関わっています。この体内時計がくるってしまうと、運動・食事・睡眠のリズムが狂ってしまつと、夏の暑さに体が耐えられず、熱中症になりやすくなると言えるでしょう。



熱中症予防7つのポイント

- 距離を保ってマスクを外す
- 毎日適度な運動をする
- 十分に睡眠をとる
- エアコンを上手に活用
- 風通しを良くしよう
- バランス良く栄養をとろう
- こまめな水分補給を

感染症対策と熱中症予防で夏を乗り切るには？
マスクを無理につけず、誰もいないときや十分な距離を保っている空間では外して体温を下げましょう。ほかに適度な運動、食事など、生活習慣を見直してみても熱中症予防を心掛けましょう。

まずは準備体操！

安全に体操を行うために必ず準備体操をしましょう。



椅子に座って足を伸ばし、太ももの付け根から膝にかけて擦り、太ももをねじります。



筋肉を擦ったり、ねじることで筋肉の柔軟性を高め、歩き始めや立ち上がり動作がスムーズになり身体の動かしやすくなります。(左右10回程度)



内転筋体操

足を閉じたり、真っすぐ伸ばすために必要な「内転筋」を鍛え股関節の痛み・膝痛予防を！



片方の足を外側に開いて、踵を床につけて足首を上に向けます。姿勢は胸を張り両手は腰に手を添えます。



次に胸を張った状態で、足を広げた方向に身体を傾けます。傾けると太ももの内側の筋肉が伸ばされます。痛みのない範囲で実施して下さい。(左右5回)

おうちの中でもトレーニングを



熱中症予防のためにも、身体を動かすことは必要です。おうちの中で、座ったままできる、下肢の筋肉に働きかける体操をご紹介します。下肢の筋肉は、全身へ血液を送るポンプのような役割を果たすので、ぜひ活性化させておきたい部分です。体調も考慮しながら毎日取り組んでみてください。

…内転筋とは？

足の開閉や足の前に出す時活躍します



内転筋はおおよそ内腿の位置にあり、骨盤と足の付け根をつなぎとめる大事な筋肉です。衰えると骨盤や姿勢がゆがんで様々な不調を招く恐れがあります。