

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック名誉院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第25回 熱中症予防と日々の歩行

年々、平均気温が上昇し猛暑日が増えています。それに伴い熱中症で救急搬送される方、さらに熱中症でお亡くなりになる方も急激に増えており、決して看過できない数字になっています。熱中症は全ての年代に起こり得ますが、子どもと高齢者は水分調節の予備能が減少するため特に注意すべき年代です。また、熱中症は日中以外でも起こります。例えば夜間の室内であっても、高温多湿な環境であれば1時間程度で発症することも有的です。夏はどんな人でもどんな時間帯でも熱中症に油断しない、と心得ておきましょう。人間は年をとるほどに体重に対する水分の割合が減ります。中には、温度や湿度の変化に対して鈍感になり、「脱水」に陥っていても自覚症状が全くないという人もいます。潜在的に脱水傾向にある人は短時間で脱水状態に陥ります。めまいや嘔吐だけでなく、意識障害や手足の痙攣などが起きてからでは遅いのです。

さて、真夏のウォーキングは何に気を付ければよいのでしょうか。まずは、日が高い時間帯の長い歩行はできるだけ避けて、朝夕の涼しい時間帯にしてください。猛暑日はアーケード下やスポーツジムだけでもよいでしょう。こまめな水分補給が最重要ですが、汗をかいたら適量の塩分の補充も必要です。最近では、熱中症予防を目的とした塩分を少し多く含むスポーツ飲料も売られており有用です。なお、高血圧症の人の中には、主治医から「口酸っぱく「塩分制限」を指示され、塩分を余分に摂取することに抵抗があるという人も多数おられます。しかし歩行時は塩分などの電解質を含む飲み物を持参して、こまめな水分補給をしましょう。熱中症を決して軽く考えないでください。日々の天気予報をこまめにチェックして、台風や豪雨の予測だけでなく、熱中症予防という視点からも行動予定を臨機応変に変更しましょう。

納税月報

2022.September
No.897

9

インボイス制度の気になるギモン

改正消費者契約法等の概要とチェックポイント

ヒット商品に学ぶ 効果的なネーミングとは？

会長訪問



e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで