Otsuka 大塚製薬

アクティブシニアの体調管理

監修：日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会 委員長　川原 貴先生

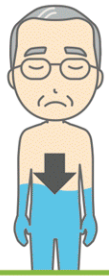
夏を元気に過ごそう～熱中症対策～

気温の上昇にともなうカラダへの負担の増加は、シニア世代で顕著に起こります。
その原因として、加齢とともに起こるカラダの変化があげられます。
自分のカラダのことを知り、対策を講じることで、夏を元気に過ごしましょう。

加齢とともに起きるカラダの変化

カラダの水分量減少

加齢による水分量の減少は、発汗量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。



飲水量の減少

のどの渇きを感じにくくなることや、排泄への不安などから水分摂取を避けるようになり、カラダに必要な水分量を十分に補えない方が増加します。

体温調節機能の低下

ヒトのカラダには体温を一定に保とうとする機能が備わっていますが、加齢による機能低下により、体外に熱が放出されにくいなどの変化が起こります。

シニア世代は加齢とともに起きるカラダの変化により、暑さに対する抵抗力も弱くなります。

早めに暑さにカラダを慣れさせることが大切

屋外での活動が気持ちいいと感じられる頃から、軽く汗をかくような運動をし、少しずつ運動量を増やしながら暑さに備えると、真夏の暑さに負けないカラダを作ることができます。

効果的な運動方法

通　常

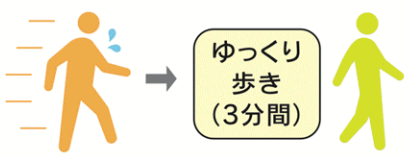
1日30分程度「ややきつい」と感じる運動

中高年や体力に自信のない方

1日30分程度「ややきつい」と感じる運動

運動例：インターバル速歩［1回分］

大股で腕を振ってかかとで着地 → 速歩（3分間） → ゆっくり歩き（3分間）



［ 合わせて6分間を5回繰り返すと30分です ］

体力に自信のある方

屋外でのジョギングやジムでの
ランニングマシーン・エアロバイクなどで「ややきつい」と感じる運動

©Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd. 2022

▶夏をアクティブに過ごすために

体力を維持し健康に過ごすためには、「バランスの良い食事」や「適度な運動」、「十分な睡眠」が基本です。それらに加え夏は熱中症への対策がカギとなります。日中の暑い時間帯の外出や運動を控えたり、外出時には日傘や帽子など服装にも気を付けるなど暑さを避け、体調が悪いときは無理をしないことが大切です。また、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を行うことも重要な熱中症対策の1つです。
夏前からカラダを暑さにならし、毎日の規則正しい生活習慣と熱中症対策とで、元気に夏を過ごしましょう。

規則正しい生活

- ●バランスの良い食事
  1日3回規則正しく、栄養バランスを考えて。
- ●適度な運動
  日常の中でカラダを動かし、筋力などをキープ。
- ●十分な睡眠
  休養に加え、病気への抵抗力を高めるために。

暑さを避ける

- ●エアコンを利用する等、部屋の温度を調整。
- ●感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整。
- ●暑い日や時間帯は無理をしない。
- ●涼しい服装にする。
- ●急に暑くなった日等は特に注意する。

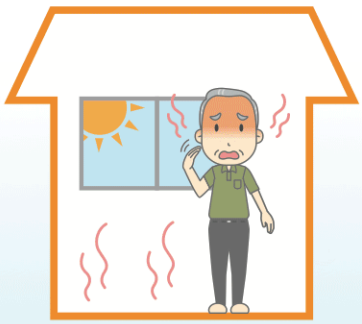
▶こまめに適切な水分を補給

1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります。1日に8回くらい、1回にコップ1杯程度の水分補給を目安にすると良いでしょう。
また、スポーツや炎天下での作業は、たくさんの汗をかきます。その際、カラダに必要な塩分も失われるため、水分と一緒に塩分も摂るようにしましょう。イオン飲料には塩分などの電解質（イオン）や体内への吸収を良くするための糖分も含むため、効果的に体内の水分量を回復できます。

大量に汗をかく際のお勧め水分補給

塩分 0.1～0.2% ＋ 糖質 4～8%
（食塩相当量として 0.1～0.2g/100ml）（１時間以上運動する場合）

出典：公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より



▶屋内でも熱中症に注意しましょう

熱中症は屋内でも起こります。温度計湿度計を利用し自分の感覚だけに頼らないで、エアコンや扇風機をうまく活用しましょう。また、屋内だとのどの渇きを感じにくくなったりすることもあるため、こまめに適切な水分補給を心がけ、水分を失いやすい入浴前後や就寝前などには、特に注意するようにしましょう。

ハンドブックのご紹介

より詳しい内容を『一般財団法人 長寿社会開発センター』ホームページにてご紹介しています。どなたにでも分かりやすく、高齢期の身体特性や健康管理のポイントを解説、熱中症への対処方法、ウォーキング時の注意事項なども記載していますため、ぜひご参照ください。

https://nenrin.or.jp/heatstroke/

美濃市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。

美濃市 × Otsuka 大塚製薬