



本格的な夏が来る前に



緊急提案

熱中症予防

監修: 信州大学大学院医学系研究科
スポーツ医科学分野
発行: 熟年体育大学リサーチセンター
TEL 0263-24-3386

暑さに強い身体を作ろう!

今年の夏は、電力不足による冷房不備が予想され、熱中症対策が問題になっています。熱中症を予防するためには、暑さに負けない体温調節能力を持つことが重要です。

◎ 体温調節機能を持つ“からだ”とは？

・・・ポイントは血液量です。



信州大学 能勢博 教授

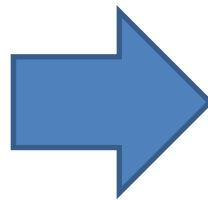
血液の量が増えると、皮膚にたくさんの血液を流すことができます。また、汗もたくさんかきます。すると、皮膚からたくさんの熱を逃がすことができ、体温を上げずに生活できるのです！
私たちの研究で実証されました。

実践！！効果的な血液量のふやし方

いつものインターバル速歩のあと、30分以内に、
たとえば、コップ1杯の牛乳を飲む！



松本市和田地区のみなさん



終了時
30分以内にタンパク質と糖質の含まれる食材
(例：牛乳やヨーグルトなど) を摂取する。

楽しく歩いて、おいしく飲んで、暑い夏を乗りこえよう!

※この内容は、6月8日の長野朝日放送abnステーションでも紹介されました。