

保健だより

歩く会特集号Ⅲ

茨城県立水戸第一高等学校・附属中学校

保健室 R7. 9. 25



歩く会の練習が始まっています。暑さが続いていて、体調管理が難しいですね。練習の強度も少しずつ上がっていきますので、筋肉痛を訴える人も増えています。一生懸命に練習に取り組んでいるうちに、疲れや体調の変化を後回しにしてしまうことがあるかもしれません。本番当日に力を発揮できるように、睡眠等の休養できる時間を確保してくださいね。

☆☆毎日の体調管理をしっかりとやりましょう！☆☆



朝は少しだけ涼しくなったと感じる日もありますが、日中は猛烈に暑い日がまだまだあります。暑さが続く練習の中では、身体の疲労に加え、食欲が落ちたり睡眠不足になったりして、どうしても体調が崩れやすくなります。

疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢等の症状で体調が悪いときには体温調節機能も低下し、熱中症につながりやすくなります。練習前は自分の体調を十分に確認しましょう。

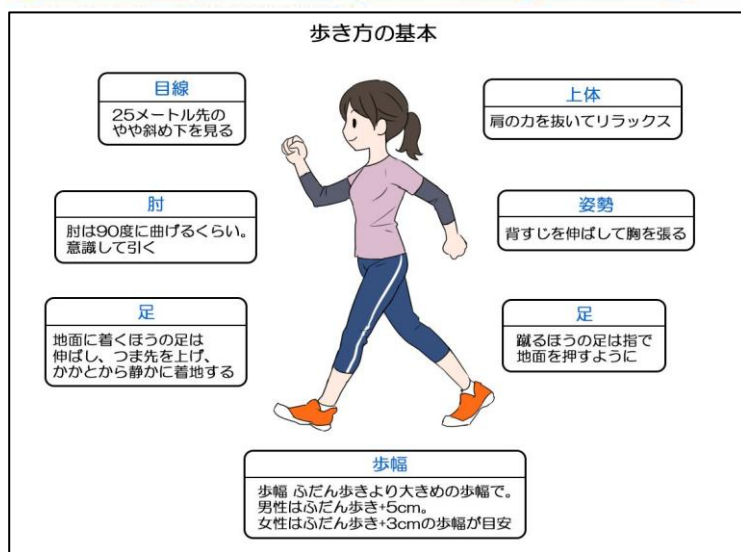
◆ ◆ 自分に合った運動で体力を向上させましょう ◆ ◆

～インターバル速歩～

効率よく体力向上の効果が期待できる「インターバル速歩」というウォーキング方があるのをご存じですか？

インターバル速歩は、ややきつめの早歩きとゆっくりした歩きを3分間ずつ交互に繰り返すものです。早歩きのスピードは、歩いていて「ややキツいかな」と感じる息がはずむ程度です。

背筋を伸ばして顔を上げて前方を見ながら歩きましょう。足を踏み出すときは、できるだけ大股にして、かかとから着地し、肘は直角に曲げて大きく振りましょう。「早歩き」3分間、「ゆっくり歩き」3分間、合計6分間を1セットとして1日5セット以上、これを週4日以上行くと効果的です。



自発的脱水に注意！



汗で水分を失っている状態で「水」だけを摂取していると、体液の濃度を一定に保とうとする身体の働きによって、過剰な水を身体の外へ出してしまいます（自発的脱水）。スポーツドリンクや塩分タブレットの摂取をしましょう。

適量ずつ、こまめに！一度にたくさんの水分を摂っても、吸収できるのはコップ一杯程度です。たくさんの水分を失うからと言って、一気にたくさん飲むのは NG です。「喉が渴いた」と感じるのは体内の水分が約 1.5～2%を失った状態です。また、水分が吸収されて細胞に行き渡るまでに 40 分以上かかりますので、活動開始前の水分補給が大切です。（参考:アスリートのための食トレ）

水分補給や WBGT の活用が浸透しつつある中で、見落とされがちなのが【食習慣】です。特に朝の欠食は、脱水や電解質不足、集中力の低下などを引き起こし、熱中症のリスクが高まるのみならず、けがもしやすく、パフォーマンスも上がりにくくなります。

朝食抜きが招く 見えにくい熱中症リスク



①水分・塩分・糖分の不足

②体温調節機能の低下

③集中力・判断力の低下

○体内水分・塩分・糖分の不足

→ 脱水状態、熱疲労、熱けいれんの誘発

○体温調節機能の低下

→ エネルギー不足により汗をかきにくくなり、体温上昇が抑えられない

○集中力や判断力の低下

→ 熱中症の初期症状（めまい・倦怠感）を見逃しやすく、事故や重症化の原因になりやすい

☆通常の食事でも「1日3食」摂れば必要な塩分・水分・エネルギーは補えます。特に朝食は以下の栄養素を意識して摂ると良いようです。



栄養素	役割	摂取例
水分	体温調整・血流維持	味噌汁・果物・牛乳・スポーツドリンクなど
塩分	発汗による電解質の補給	味噌汁・スープ・漬物など
糖質	エネルギー源、体温維持	ご飯・パン・果物など
たんぱく質	筋肉維持・回復促進、持久力の維持	卵・納豆・豆腐・ヨーグルトなど
カリウム	筋肉のけいれん防止、疲労回復	トマト・バナナなど
マグネシウム	筋肉・神経機能の調整、体温調整を補助	豆類・ナッツ類・海藻・玄米など

食べることは
「命を守る前準備」と言っても
過言ではないで
すね！

【すぐに摂れる補食の例】 ※補食と一緒に水分・塩分の摂取を忘れずに！！

☆**バナナ** → 糖質・カリウム・マグネシウムを含み素早くエネルギーを補給できる。

☆**エネルギーゼリー** → 手を汚さずに摂取でき、糖質と少量の水分・電解質をまとめて補える。

☆**ヨーグルト飲料・豆乳飲料** → 糖質とたんぱく質の両方を補え、持続的なエネルギー源になる。食欲がない朝にも飲みやすい。

☆**野菜ジュース・スムージー** → ビタミンやミネラルが補え、体調を整えるサポートに。甘みがあるタイプは、糖質補給にも◎

熱中症は「外気温」だけでなく「個々の体調と習慣」に大きく左右されます。中でも朝食は、体を熱環境に備えさせる「起動スイッチ」のような存在です。

（参考：食共育推進協会）