

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2025/9

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
涼しい日もありますが、まだまだ熱中症に気を付けないといけません。でもなんで熱中症になるのでしょうか？  
毎年気を付けていても熱中症になる人や、気を付けていないのにならない人もいます。体質の問題もあると思いますが、日頃の行動でも変えることができます。今回はそんな「熱中症」について掘り下げていきます。



## 熱中症とは

気温や湿度が高い時に体温調整ができずに、めまいやだるさなどの体調不良になってしまう症状を熱中症といいます。本来暑いときには、汗をかいて体温を下げますが、汗をかいても体温調整がうまくできなかつたり、汗をかくことで水分や塩分の体内バランスが崩れたりして、それが熱中症になる原因です。体温調整がうまくいかなければ、小まめな水分補給や塩分の補給をしていても熱中症になってしまう可能性があるのですね。もちろん、水分・塩分補給をすることで大体は防げるので、暑い時期は特にこまめな補給を心掛けましょう。

## 対策

まずは暑い場所に長時間いないことが1番の対策になります。でも外にも出ずに1日中涼しい所で生活するのは難しいですね。なので身体の方を変えていきましょう。まずは部屋の設定温度を下げすぎない。暑いからと言って温度を低くしすぎてしまうと、外気温との差が大きくなります。それを繰り返していると、体温調整をする自律神経が乱れてしまい、熱中症になりやすい体の出来上がり！そうならないためには、温度差は7～10℃以内がおすすめです。外気温が35℃なら室内は25～28℃にしましょう。そして暑さに慣れることも大事です。運動でしっかり体温を上げて汗をかく習慣をつけたり、サウナもいいと思います。ただ無理はしないように！運動を今までほとんどしていない人が急に体を長時間動かしたり、サウナに入ったことがない人が長時間入ったりすれば、体が慣れていないので逆に熱中症になってしまいますよ。



## やっぱり筋肉

筋肉量が多い人の方が熱中症になりにくいのです。まずは基礎体温。筋肉量が増えると基礎体温が上がりやすくなります。自分の体温が高ければ外気温が高くても、それほど暑さを感じません。そして、筋肉は水分とタンパク質できているので、筋肉量が多い人ほど体内の水分量が多いのです。熱中症の原因の1つは水分不足なので、常にたくさんの水分(筋肉)があれば熱中症だけではなく脱水症状にもなりにくい身体といえます。また、筋肉が多いということは、普段から筋トレなどの運動をしているということですね。上の「対策」でも述べたように運動をすることも大事だから、やっぱり筋肉を付けることが熱中症対策には効果があるということです。そこでおすすめは、スクワット！この豆知識で何回も紹介していますが、下半身の筋肉は全体の60%を占めるので、1番筋肉量を増やしやすく、その中でスクワットは下半身の大きい筋肉をたくさん使います。道具もいらず、どこでもできる最強トレーニングです！ただ、膝や腰が痛い場合はおすすめしないけど、スクワットのやり方はいくつもあるので、膝や腰に負担の少ないやり方もあります。例えばワイドスクワット。足を広く開くスクワットです。



- ①足幅を広く開いてつま先も外に向ける
- ②上体を少し倒しながら腰を落とす
- ③少しきついな、というところまで腰を落とす
- ④背中丸めないように胸を張る
- ⑤10回を2セット

もっと詳しく知りたい方はトレーニングルームまで

## 健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。  
日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

健診名：我孫子市特定健診  
対象者：我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方  
健診内容：身体測定・血圧・尿検査・血液検査など  
実施期間：令和7年6月～翌年1月末日  
お問い合わせ：我孫子市健康づくり支援課(保健センター)  
04-7185-1126

