

体力をつけるコツ

第3回 | 夏の運動は無理せず維持を



瀬戸口 恵子
本会健康運動指導士

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

今回は暑熱環境下で運動を続ける際のポイントを取り上げます。日頃取り組んでいる運動も、ひとたび中断すれば維持してきた体力が落ちてしまいます。そこで、暑熱環境下で運動を継続する時、どんなことに注意すればよいのかをお伝えしていきます。

〈暑熱順化〉

暑熱環境下の運動では、熱中症のリスクが高くなります。熱中症予防のため、暑さに備える対策として、暑さからだを慣らす「暑熱順化」が重要です。

汗をかいて体温の上昇を抑え、暑さに慣れたからだを作ると、暑熱下で運動がしやすくなります。暑い季節に入る前に、軽い運動で発汗の機会を増やすこと、暑い風呂に入り汗をしっかりとかくことなどで体温調節機能が高まります。

〈水分補給〉

暑熱下であれば、屋外でも屋内でも熱中症は発症するといわれています。気温や湿度が高い、風（通し）が少ない、急に暑くなったなどの条件下での運動は、いつも行っているものよりも強度を下げ、時間も短くし、水分補給をこまめに行うことが必要です。

具体的には、15〜20分ごとに給水休憩を取り、1回につき200〜250ミリリットル程度を目安に補給しましょう。水温は冷蔵庫で冷やしたくらいのも

図1 自覚的運動強度

運動を行う本人が、どの程度の「きつさ」を感じているかを測定する指標
高齢者や降圧剤を服用中の方は、この指標を目安に運動しましょう

6	
7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	

赤枠内の
自覚強度の
運動が
おすすめ

温度である、5〜15℃程度がおすすめです。

水分補給や休憩は、直射日光の当たらない日陰で行うとよいでしょう。

〈運動の実施環境1〉

10〜16時の高温になりやすい時間帯の運動はできるだけ避けましょう。やむななく日中や、直射日光を受けて運動を行う際には、帽子を着用したり、半袖・短パン等で手足を出すなどで、熱放散しやすくしましょう。たくさん汗をかきやすくなる場合、放湿性に優れた吸水速乾性素材の衣類が汗の処理に適しています。そして紫外線対策も忘れずにしましょう。

〈運動の実施環境2〉

冷房を効かせた室内では、体温調節を行いやすいため熱中症のリスクが下がります。涼しい環境で息が上がる程度の運動※を行って、体力を維持しましょう。息が上がる程度の運動とは、軽〜中等度（最大運動強度の50%くらい）の運動強度を指します。まずは現在取り組んでいる運動が、自分にとってどのくらいの強度なのかを知ることが大切です。運動強度は自覚的な指標（図1）の他、心拍数から算出することもできます（図2）。

ポイントを踏まえて夏も運動を継続し、秋へとつなげていきましょう。

図2 脈拍を用いた運動強度(カルボーネン法)

心拍数を目安に運動強度を算出する方法

$$\left\{ (220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times \text{運動強度}\% \right\} + \text{安静時心拍数}$$

例：年齢40歳、安静時心拍数70拍、運動強度50%の場合 $(220 - 40 - 70) \times 0.5 + 70 = 125$ 拍

※ 涼しい環境で行ってほしい息が上がる運動「脚力とバランスのトレーニング」はこちら→



参考文献
「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（公財）日本スポーツ協会
「熱中症環境保健マニュアル」環境省
「競技者のための暑熱対策ガイドブック」国立スポーツ科学センター