



夏に運動する時の注意点

Vol.87

2023年8月8日

夏は冬より基礎代謝が低いことを知っていますか？冬は寒いのでエネルギーを消費して体を温めようとしますが、夏は暑いので体温を維持するためのエネルギーが小さくてすむためです。

夏に運動をせずに代謝が落ちてしまうと、太りやすくなるだけでなく夏バテの原因にもなります。暑さに注意しながら適度な運動を心がけ体力の維持に努め夏バテにならないようにしましょう。

夏の運動は冬の運動とは違った特徴があります。夏の暑い時期は運動すると汗をたくさんかきます。汗は身体の熱を外へと逃がして体温を一定に保つ役割を果たします。運動習慣がない人は汗をかきにくく身体の中に熱がこもりやすくなります。運動する習慣をつけて汗をかきやすい身体をつくり体に熱がこもらないようにすることが重要です。

夏に運動するときは環境が重要です。非常に暑い炎天下では頑丈な人でもすぐにまいってしまいます。運動は適切な負荷を適切な時間続ける事が重要です。

外での運動は早朝や日が落ちてからなど直射日光が強くない時間帯を選びましょう（眼が悪い方は暗くなってから外での活動は危険です。危ないと思う方は室内の運動にとどめましょう）。室内で運動を行うときはエアコンで適度に温度が調節された空間で行うようにしましょう。体育館も比較的熱や湿度が高くなりやすいため、エアコンがある体育館を選ぶ方が無難です。

夏の運動中には脱水の対策とクールダウンが重要です。運動前にも運動中も時間を決めて定期的に水分補給を行いましょう。塩分や糖分も必要ですがこちらは過剰摂取にならないよう気を付けましょう。今年から夏の甲子園で暑さ対策として5回終了後に選手が体を冷やし、水分を補給する10分間の「クーリングタイム」が導入されたそうです。連続して体を動かすと汗をかいても熱が体にたまりやすくなります。暑くなってきたら涼しいところで一休みすることで運動を続けやすくなります。



一言コラム 日本人の平均寿命、2年連続で短く

厚生労働省は2022年の日本人の平均寿命を発表しました。男女とも2年連続で前年を下回り、男性は0.42歳短い81.05歳、女性は0.49歳短い87.09歳だったそうです。

平均寿命はその年に生まれた0歳児が平均で何歳まで生きるかを予測した数値です。今回の発表は新型コロナ流行で死者増加が影響したとのこと。日本人の平均寿命は世界では女性は3年連続世界1位、男性は4位で前年から順位を一つ落としています。

ニュース 初の国産コロナワクチンが承認、第一三共（注意 臨床では使用されません）



第一三共株式会社は、新型コロナウイルス感染症に対する起源株1価mRNAワクチン「ダイチロナ筋注」について、2023年8月2日「SARS-CoV-2（新型コロナウイルス）による感染症の予防」を適応とした追加免疫における国内製造販売承認を取得したと発表しました。ダイチロナ筋注はCOVID-19に対する初の国産mRNAワクチンです。

ダイチロナ筋注は追加接種に用いられる起源株1価のmRNAワクチンであることから供給は予定されておらず、今後は現在流行している株に対応したワクチンを開発し供給できるよう取り組むとしています。

これまで使用されているワクチンは全て海外で開発されたものであり、今回初めて国産のワクチンが承認されました。これまで国産ワクチンの開発の遅れが指摘されていましたが、今後安定して国内のワクチンの開発、供給が進むことが期待されます。

糖尿病ってどんな病気？その71 健康の記録

SMBG（Self Monitoring of Blood Glucose 血糖自己測定）をされている方は、多くの方が日本糖尿病協会の”血糖自己管理ノート”に測定した血糖値を記入して頂いていると思います。以前のノートは血糖値を記入するのみでしたが最新のものは血圧、体重、歩数も記載する欄が作られより多くの情報を記入できるようになりました。

血圧については以前から血圧手帳が様々な会社から発売されています。最近はこちらのデータをまとめて記録できるスマートフォンのアプリもあり、医療機関によってはアプリデータを診療に活用しているところもあるそうです。現在はこれらの規格は統一されていませんが、経済産業省が今後3年間にわたってスマートフォンのアプリに日々記録する個人の健康データ「パーソナルヘルスレコード」を、生活習慣病などの治療に役立てるための指標作りを行うと発表しました。多くの健康管理指標を一括して見ることができれば、本人にもわかりやすく糖尿病を含めた診療の際にも有効に活用できるかもしれません。

糖尿病の血糖測定記録に関するアプリも多く、有名なものだけでもシンクヘルス株式会社の”シンクヘルス”、株式会社Welbyの”Welbyマイカルテ”、アークレイ株式会社の”スマートe-SMBG”等があります。興味がある方は一度調べてみて下さい。

お知らせ 休診のお知らせ

都合により**2023年10月7日（土曜日）は休診**とさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力お願い申し上げます。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。