



【あおぞら】

Vol.50 2025.6月



篠崎内科クリニック

次回休診日:7月22日(火)

※7月20日(日)当番医の代休

お間違えのないようお願い致します

<休診日のお知らせ>:現在決まっている休診日の日程です。

10月20日(月) 10月19日(日)当番医の代休

2026年1月13日(火) 1月12日(月・祝)当番医の代休

<今月のトピックス>:本格的な梅雨時期に入りジメジメとした不快な気候が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

2019年に新型コロナが発生して以来、毎年7月にコロナの流行を迎えるようになっておりますが、現在シンガポールやヨーロッパで流行しているようで、今年も夏に流行りそうな気配が漂っております。当院でも一時期よりややコロナ感染者が増えてきた印象です。

さて今月は「夏から始めるフレイル予防」と題して、暑さに負けず、元気な秋冬を迎えるためのコツを解説したいと思います。

最近の日本老年医学会の報告で、「夏に活動量が低下した高齢者は、秋以降に“フレイル(虚弱)”が進行しやすい」ことが注目されています。

暑さによる運動不足や食欲低下が原因で、筋力や体力が低下します。「夏バテかな」と思っていたら、秋に疲れやすくなった、歩くのがおっくうになった、というケースも少なくありません。対策のポイントは3つ。

1つめは「軽い運動を続ける」こと。室内でもストレッチや足踏み運動を行いましょう。重症骨粗鬆症でなければ軽いジャンプもおススメです。

2つめは「食事でたんぱく質を意識的に摂る」こと。卵・肉・魚・豆製品などをしっかり食べましょう。

3つめは「暑さ対策」。エアコンやサーキュレーター、扇風機などを適切に使い、涼しい時間帯に外出する工夫も大切です。



ちなみにサーキュレーターとは、部屋の空気を循環させるための送風機です。エアコンと併用すると冷暖房効率が上がり、部屋全体が快適になります。直接風を当てるのではなく、空気の流れを作るのが特徴です。



“夏をどう過ごすか”がその後の健康状態に大きく影響します。今年の夏はぜひ「フレイル予防」を意識して、元気に乗り切りましょう！

< 知っておきたい夏のカラダ対策: 暑熱順化ってご存じですか? >

今年もいよいよ暑い夏がやってきますね。夏バテしないように気を付けている方も多いのではないのでしょうか? 暑さに負けないカラダづくりには「暑熱順化(しょねつじゅんか)」という考え方がとても大切なんです。「暑熱順化」とは、私たちのカラダが暑さに徐々に慣れていくプロセスのことです。少しずつトレーニングをしていくように、カラダは暑さに対する抵抗力を高めていくことができます。

なぜ暑熱順化が大切な?

暑熱順化が進むと、私たちの身体は次のような変化を見せてくれます。

- ・汗をかきやすくなる: カラダが効率よく熱を放出できるようになります
 - ・体温の上昇が抑えられる: 同じ暑さの中でもカラダへの負担が少なくなります
 - ・心拍数の上昇が抑えられる: 暑さによるドキドキを感じにくくなります
 - ・血液量の増加・脱水になりにくい: 全身への血流がスムーズになりカラダの隅々まで酸素や栄養が届きやすくなります
 - ・脱水症状になりにくい: カラダが水分を保持する能力が高まります
- これらの変化によって、暑い夏をより快適にそして元気に過ごせるようになります。

どうすれば暑熱順化できるの?

特別なことをする必要はなく、日常生活の中で少し意識するだけで暑熱順化を促すことができます。

① 少しずつ暑さに慣れる

急に暑い環境に身を置くのではなく、徐々にカラダを慣らしていきましょう。涼しい時間帯を選んで、軽い運動や散歩をするのも良いですね。お風呂の温度を少し高めに設定して、短時間入るのも効果的です。

② 適度な運動を習慣にする

運動をすることで血液が促進され、体温調整機能が向上します。無理のない範囲で行うことが大切です。

③ 水分補給をしっかりと

普段からこまめな水分補給を心がけましょう。のどが乾く前に飲むのがポイントです。

④ バランスのとれた食事

タンパク質・ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。特に、汗で失われやすい塩分も適度に摂取することが大切です。

暑熱順化はすぐに効果が出るものではありません。少しずつ、無理のない範囲で取り組んでいくことが大切です。今年の夏こそ暑熱順化で元気いっぱいにご過ごしませう☆