

すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内

電話：011-894-6110



令和5年度 夏号

皆さん、気温が高く体力的にも厳しくなり、熱中症にも注意すべき夏がやってきました。

しっかり健康予防の為の対策はしていますでしょうか？

夏には、熱中症以外にも気を付けなければならない病気がたくさんあります。

今回は、その中でも「**高血圧リスク**」と「**ペットボトル症候群（糖尿病）**」

についてふれていきたいと思えます。



夏に高まる
高血圧のリスクは

夏は血管が開きやすくなる為、高血圧の方でも通常より低く数値が出る事があります。しかし、暑い環境から急に冷房がきいた涼しい部屋などに入ると、血管が収縮し**心筋梗塞**の原因になったり、血圧の薬を内服している方であれば血管が開いている所に暑さのストレスや脱水が加わる事で立ちくらみを引き起こす事もあります。

改善ポイント!!

- ①【**減塩**】
～目標減塩摂取量6g！
インスタント食品は塩分が多く要注意。
- ②【**野菜の摂取**】～カリウムで塩分排出！
- ③【**運動習慣**】
～1日30分のウォーキングや有酸素運動が効果的！
- ④【**節酒**】～日本酒換算で1日2～3合が適量！
- ⑤【**禁煙**】～喫煙は動脈硬化を促進！
- ⑥【**ストレス解消**】～ストレスは血圧を上げる要因！

清涼飲料水の
飲みすぎに注意!!

暑くなると、冷たい飲み物をつい飲み過ぎてしまう事があると思います。熱中症を予防するうえで、水分補給は欠かせないものなのでこまめに補給する事は大事です。

しかし、水分補給が大事とはいえスポーツドリンクや清涼飲料水等糖分が多く含まれた飲み物を飲み過ぎると「**ペットボトル症候群**」という**急性の糖尿病**が起こる事があります。

予防と改善!!

ペットボトル症候群（糖尿病もしくは糖尿病予備軍）と診断されてしまったら、最初に必要なのは**生活習慣の見直し**です。

- ①**食事**～適量の食事量（カロリー）内でバランス良く、1日3回規則正しくよく噛んでゆっくり食べ、急激な血糖値の上昇を防ぎましょう。
 - ②**運動**～筋肉細胞へのブドウ糖取り込み効果があり、インスリンの節約効果が期待できる有酸素運動が効果的。
- 予防としてはスポーツドリンクや清涼飲料は適度にし、なるべく水かお茶を摂取する。

～ペットボトル症候群セルフチェック～

- スポーツドリンクや清涼飲料水を毎日摂取 のどが良く乾く 疲れが取れない
 肩こりがする 急に体重が減った トイレが近くなった

これらの症状が思い当たる方は要注意！！



夏こそ適度な運動を！

夏に運動を行う事は、熱中症や脱水等注意すべきことは沢山ありますが、メリットも沢山あります。

メリット

- ①適度な運動で汗をかく事で、身体の機能を活性化する自律神経が活発になる。
- ②汗腺の働きを正常にし、**体温調整機能**を向上させる効果がある。
- ③食欲促進や睡眠の質の向上に期待できる。

注意点

- ①運動する際には、気温や状況に適した服装を選ぶ。
- ②涼しい時間帯や場所で無理のない範囲で運動をする。
- ③こまめな水分補給を忘れずに。

以上の事から**気温の変化にも対応できるようになり夏バテ予防**になります。

そこで、夏でも体に負担をかけず効率的にエネルギーを使える有酸素運動を紹介したいと思います。



オススメ有酸素運動

ウォーキング（30分～40分程度）

ウォーキングで期待できる3つの効果。

- ①**ダイエット効果**～軽い負荷を掛け、脂肪を燃焼させる事によりダイエット効果を得る事が出来る。
- ②**生活習慣病の予防と改善**～脂肪燃焼の他にも血流を促進させる効果や血圧・血糖値を抑える効果も期待できる為、生活習慣病の改善につながる。
- ③**自律神経の調整**～一定のリズムで動作を行う事で、交感神経と副交感神経のバランスを整え、幸福ホルモンと呼ばれるセロトニンという成分が分泌される事でリラックス効果も得られる。

ウォーキング以外にも、持久力の向上にも期待できるジョギングやランニング、景色を楽しみながら骨粗鬆症の予防にも期待できるハイキング等がおススメです。



水泳

水泳は、日常生活であまり動かす事がない筋肉を使う為、他の運動とはまた違った効果を得る事が出来ます。どんな効果が得られるかというところ

- ①**全身の筋力や基礎代謝の上昇**～水圧により負荷が掛かり、水の流れに抵抗する事で普段使わない全身の筋肉をバランスよく使う為、筋肉量や基礎代謝が上昇する。
- ②**カロリー消費率が高い**～体温よりも低い水温により、体温を維持する為にエネルギーを消費し、それに加えて全身の筋肉を使う為乳酸が多く発生し更にエネルギーを消費する。

水泳が苦手な方は、水の中でのウォーキングでも同様の効果を得る事ができます。



息抜き脳トシ

昭和クイズ～この問題思い出せますか？～

問1:昭和って何年まで？

- ①65年
- ②63年
- ③64年

問2:日本に初めて来た
バンダの名前は？

- ①リンリン
- ②ランラン
- ③シンシン

問3:1968年頃、世界初の
レトルト食品は？

- ①バーモントカレー
- ②ボンカレー
- ③ククレカレー



答え：問1～③64年 問2～②ランラン 問3～②ボンカレー