
★★よこはま企業健康マガジン★★

2017・7・5 第30号

★★ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/> ★★

このメールマガジンは、働く方への健康づくりを推進することを目的に、横浜市が配信しています。日常生活のちょっとした健康づくりで、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化を防ぐことにつながります。

いよいよ夏本番に突入です！今月はこれからの季節に気を付けたい熱中症と、夏場の運動についての話題をお送りします。

◆目次◆

- 熱中症にご用心
- 夏の「運動」
- 横浜市からのお知らせ

▽▽ 熱中症にご用心 ▼▼

熱中症は夜にも潜む ～熱中症予防は夜から始まっている～

天の川がかかる夏の夜、熱中症の影が潜んでいることを、皆様はご存じでしょうか。

炎天下の屋外では、多くの方が水分をこまめに摂るなどの熱中症予防を行っていることと思いますが、睡眠中は数時間、だれもが水分を摂ることができません。

熱帯夜での睡眠時は、自覚せずに500ml以上の汗が出ているといわれており、体内から水分やミネラルが失われています。

昼間に飲んだペットボトルの量程度の汗が出ていることにはなりますが、汗は体温を下げる機能を果たす役割などがあり、汗をかくこと自体は悪くはないのです。

しかし、高温多湿の熱帯夜での睡眠では汗が蒸発できないため、体内には熱がこもるなど、体温を下げる機能を果たせず、熱中症の引き金となることもあります。

寝ている時は起きている時よりも身体の状態に気づくのが遅くなり重症化しやすいため、予防が重要で、寝る前のちょっとした過ごし方もポイントです。まずは、寝る前にコップ一杯のお水“おやすみウォーター！”、これを実践してみてください。

また、真夏の夜にできる熱中症対策のもう一つの鍵は、“十分な睡眠”です。睡眠は、日中の暑さで奪われた体力をしっかりと回復させることができ、身体にも心にも活力を与えてくれます。

日頃の疲れは、夜寝れば回復しますが、熱帯夜が続く夏の夜は、睡眠不足が続くことも多く、身体のエネルギー・チャージが不完全になりがちです。

疲れは蓄積され、回復できずに身体が暑さに負けてしまい、睡眠不足などから自律神経のバランスが崩れ、熱中症になってしまうケースもあるといわれています。

夏の夜は、花火大会、暑気払いなど心躍るイベントが増え、夜更かしや寝不足になることもあるかと思いますが、仕事や生活のパフォーマンスを上げるためには、“クールな睡眠”がポイントとなるようです。

毎日の元気を生み、熱中症を予防するコツは、夜の睡眠と水分補給がカギなのです。

※ 熱中症の危険性を図る「暑さ指数」を参考にしてくださいね。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/heat.html>

▼▼ 夏の「運動」 ▼▼

「夏」と「運動」。聞くだけで汗ばみそうな組み合わせです。

運動から遠ざかってしまうこの季節ですが、いろいろな工夫次第で身体を動かすことができます。

言うまでもなく、この時期の運動は熱中症に気を付けることが大切です。特に日中の運動は熱中症の危険が高くなりますので、朝、もしくは夕方～夜に身体を動かしてみたいかがでしょうか。

運動というとジムに行ったり、トレーニングをしたりといったイメージもあるかもしれませんが、普段、日常生活で何気なく行っている動作を増やすことも立派な運動と言えます。

たとえば歩くこと。仕事帰りに普段より少しだけ多く歩いてみたり、いつもはエレベーターやエスカレーターを使うところを階段に変えたりしてみましよう。暑い夏にもちょっと頑張る自分を褒めてあげて、家に帰って汗を洗い流せば身体も気持ちもリフレッシュできます。

歩く時には「よこはまウォーキングポイント」に参加することでもらえる歩数計（送料は自己負担）をぜひ身につけましょう。歩数に応じてポイントがたまり、抽選で商品券等が当たります。また事業所として登録すると、市民の方はもちろん、市外在住の方も参加できるほか、事業所内や他の事業所との歩数ランキングも見ることができ、ちょっとしたゲーム感覚で運動することができます。

まだご参加いただいていない皆さまはこの機会にぜひご参加ください！

詳しくはコチラ

<http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/index.html>

歩く以外にも、仕事のちょっとした休憩時間や自宅で出来るストレッチや筋トレもあります。イスに座り片足を5秒かけてゆっくり上げ下げしたり、片足立ちを1分間続けることで足の筋トレになります。

自宅や職場でできるストレッチや筋トレを紹介している「公園 de 健康づくり」もぜひご覧ください。

詳しくはコチラ

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/park/aigokai/data/kouendekenkou.pdf>

繰り返しになりますが、身体を動かすときは意識的に水分をとりましょう。朝は喉が渴いていなくても、寝ている間の発汗のため水分が不足しがちですので油断せず水分を取りましょう。汗をかいてから水分をとるのではなく、運動をする前から水分をとっておくことも大切です。

また病気をお持ちの方は医師にも相談しながら無理のないように運動しましょう。

夏の運動で体力をつけ、これからやってくる暑い季節を乗り切りましょう！

▼▼横浜市からのお知らせ▼▼

< 次回の配信について >

次回 8 月号の配信は、8 月 2 日の予定です。

< 健康経営セミナーを開催！ >

臨時号（6 月 23 日配信）でお知らせした健康経営セミナーのご案内です！

◆日時：平成 29 年 7 月 27 日（木） 13：30～16：30

◆会場：横浜情報文化センター（URL：<http://www.idec.or.jp/shisetsu/jouhou/access.php>）

- ◆対象：経営者、管理職、人事担当者、健康経営に関心のある方 など
- ◆費用：無料
- ◆定員：100人
- ◆締切：7月26日（水）
- ◆主催：（公財）横浜企業経営支援財団、横浜市経済局、横浜市健康福祉局

申込方法等の詳細はコチラ

<http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/happyou/h29/20170614163010.html>

□□ よこはま企業健康マガジン □□

☆本文中でご案内しているURLは、すべてパソコン用サイトです。

[発行元] 横浜市健康福祉局保健事業課

[問合せ] kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

[ページ] <http://ml.city.yokohama.jp/mailman/options/y-kigyo-kenkou>（解除・変更）

[関連 HP] 横浜市 ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>
