

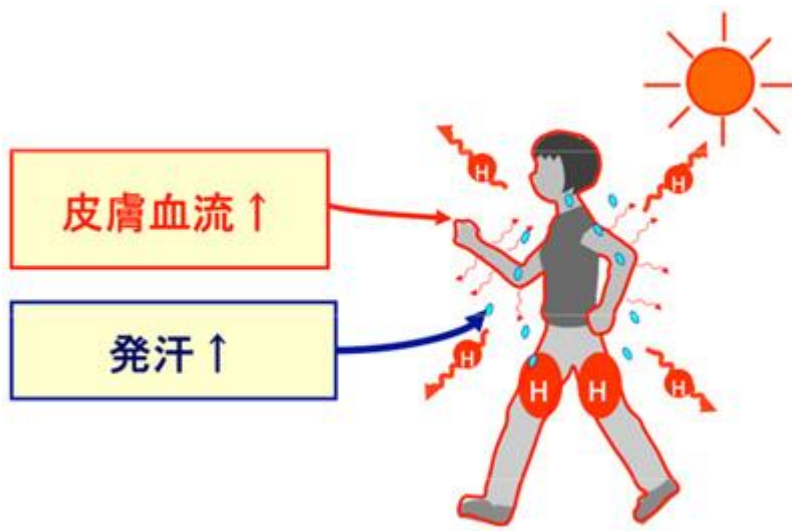
熱中症対策と運動の話

熱中症は誰もがかかる恐ろしい病気だ。(厚生労働省などの発表より) この恐ろしい症状を未然に防ぐのに効果があるとして、最近注目される対策がある。それは「ややきつめの運動の直後に1杯の牛乳を飲むこと」だ。

「人間は常に体内で熱を作っています。体温が高くなると、血液が熱を身体の内側から表面へと運び、皮膚から放散します。さらに、血液中の水分から汗を作り出し、体外で蒸発させ、熱を下げようとします。ところが、血液の量が少ないと、これらの体温調節能(体温を調節する能力)が下がり、熱が身体の中にもこもります。これが熱中症です。」

では、どうすれば熱中症は防げるのか。

「体温調節能をあげること。すなわち、血液量をあげることです。」



人間の体はクルマと似ています。筋肉は動かせば発熱するエンジン、血液がラジエーター(放熱装置)の熱触媒に当たります。回転数の高いエンジンを長時間使用すれば、発熱量も大きくなります。なのに、血液量が少なければ、すぐ熱中症になります。これはラジエーターの能力が低いと、エンジンがオーバーヒートして壊れるのと同じ原理だ。ですから、スポーツ選手の場合、必然的にラジエーター機能を果たす血液量が普通の人よりも多くなります。つまり、血液量を増やせば、熱中症にかかりにくい身体になるわけだ。では、どうすれば血液量を増やすことができるのか。週に合計60分、息が弾むくらいのややきつめの運動をして、直後にコップ1杯の牛乳を飲むだけで、血液量は格段に増えるとのことだ。