



院長の金重です。

本厚木メディカルクリニック
2026年7月 11 日

2026年夏号では『暑い夏でも運動を』と題してお話をしたいと思います。

生活習慣病や老化防止のためとはいえ、この猛暑の中で運動することは熱中症などの危険性も考えると控えることは当然かも知れません。しかしエアコンのある部屋で閉じこもって運動をしない生活は、特に高齢者にとってはマイナス要因になります。運動をしない生活を2週間続けると特に大腿部前面の筋力が大幅に低下し、歩行する力が大きく低下することが報告されています。この筋力低下を取り戻すのには3倍以上の期間が必要とされています。

1. 夏季の運動の効果

運動習慣がなく汗をかきにくい人は、体内に熱がこもって熱中症になりやすくなります。また熱中症になりやすい高齢者は体内の水分量が低下していると考えられます。体内の筋肉は約75%が水分で出来ており、つまり筋肉は体内の水分貯蔵庫としての重要な役割があります。それゆえ高齢者では体内の筋肉量の低下に伴い熱中症のリスクが高まることが懸念されます。



2. 運動をする上での注意点

高齢者では発汗していなくても喉が渇いていなくても、こまめな水分補給が必要です。具体的には運動に出かける前にコップ一杯の水分をとり、運動中もこまめな水分補給を心がけて、運動後も水分をとるようにしましょう。発汗がある時は塩分も失われているので、スポーツドリンクや経口補水液も活用しましょう。



3. 運動する上での熱中症の予防

原則として日中炎天下の運動はさけて早朝か日が陰った夕方を選びましょう。一番重要なことは上述したこまめな水分補給であることは言うまでもありません。その上で通気性の良い服装を選んで帽子も着用しましょう。首周りの冷却も大事ですので保冷剤を入れたタオルを使うことや市販されているネッククーラーを活用して体温を下げる工夫をしましょう。

4. 夏でも出来る運動の種類

涼しい時間をえらんでの運動は、外出して20分～30分の運動でも十分ですが、外出先の広いマーケットやショッピングセンター内での運動でも構いません。高齢になると大腿部前面、いわゆる太ももの筋肉から萎縮していきます。そのため歩きづらくなり転倒しやすくなります。足を挙げることを意識して歩くことが必要です。室内の運動としては、いわゆる「スクワット」運動がお勧めです。低めの椅子からゆっくり立ち上がり、その後ゆっくり腰掛けるようにします。慣れて来たら3～4回は腰かける寸前で立ち上がるようにしてください。何かに軽くつかまっても構いません。朝夕5回程度から始めましょう。また 25cm程度の段差を昇降する運動を一回 50 回/朝、夕の 2 回行うだけでも運動の効果はありますので、工夫してみましょう。



《睡眠時無呼吸症候群のこと知っていますか？》 検査科 深澤綾子

人は人生の約 3 分の 1 を睡眠に費やしています。

睡眠とは、脳と体の疲労回復、免疫力の向上、記憶の整理を行うために活動を休止している状態です。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。

医学的には 10 秒以上息が止まる状態を無呼吸といい、平均して 1 時間に 5 回以上の無呼吸または 7 時間の睡眠中に 30 回以上みられる状態を SAS といいます。

SAS は呼吸が止まったり、いびきをかくことから呼吸器の病気と思われがちですが、SAS があると深い良質な睡眠がとれなかったり、睡眠中の酸素不足を引き起こします。そのため自律神経の働きが乱れ、本来は夜休んでいるはずの交感神経が亢進していまい、睡眠中にもかかわらず身体は運動中のように興奮している状態です。

それによって血圧や血糖値が 1 日を通して上がりやすくなり、血管や心臓に負担がかかります。

これらの理由から様々な疾患の合併につながると言われています。

◎夜間の症状

- ・ 大きないびき
- ・ 呼吸が止まる
- ・ 熟睡感がない
- ・ 夜中に何回もトイレに行く
- ・ 息苦しさで目が覚める

◎昼間の症状

- ・ 起床時の頭痛
- ・ 強い眠気
- ・ 倦怠感
- ・ 集中力や記憶力の低下
- ・ 居眠り運転の危険性増加



SAS を放置すると日常生活の様々なリスクにつながります。健康を維持するためには、早期発見、早期治療が大切です。当院でも検査のご案内が出来ますので気になる方は診察時に先生にご相談ください。



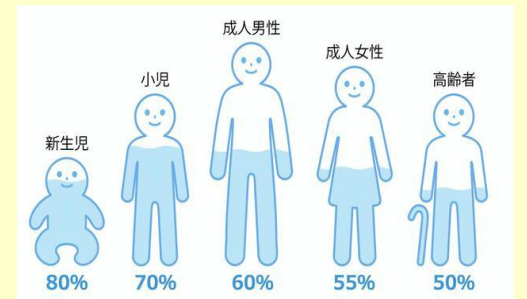
《夏を乗り切る水分補給》 管理栄養士 細道美緒

暑さが厳しくなるこれからの季節、体調管理や熱中症予防に欠かせないのが「水分補給」です。体内での水分の役割には「栄養素や酸素の運搬」、「老廃物の体外への排出」、「体温を一定に調節する」など生命活動を円滑におこなうためのさまざまな働きがあります。体内の水分(体液)は小児では体重の 70～80%、成人で 60%、高齢者では 50%といわれています。高齢になると体水分量は減り、のどの渇きを感じるセンサーの働きが低下して日常的に水分不足のリスクが高くなります。また、汗や尿には水分だけでなく電解質(イオン)も含まれています。電解質とは、体液のバランスを保つために必要なミネラル成分のことで、水分補給の際には、水とともに電解質を補うことも大切となります。

～水分補給のポイント～

のどが渇いたと感じたら、体は渇き始めています。

のどが渇く前にこまめに水分を補給することが大切です。通常の生活では、コップ1杯(150～200ml)を1日 8 回、補給するのが目安となります。



◆飲み物の温度

腸への負担が少なく日常的な水分補給には、常温(15～25℃)が良いといわれています。

暑い日や運動後など体温が高くなっている場合の飲み物の温度は、5～15℃程度が最も吸収が早くなるといわれています。冷たすぎると胃腸の血流が滞り、胃腸の働きが悪くなり、かえって吸収が悪くなる可能性があります。

◆何を飲む？

通常時の水分補給にはカフェインやアルコールを含まない水や麦茶、ハーブティなどがおすすめです。水分は体液の浸透圧に近いほど、腸での吸収効率がよくなります。炎天下での活動や運動時などには、適度な糖質やナトリウムなどの成分が含まれると、より吸収が促進されます。

