



# 2021年7月号 チャレンジ



## セントラルスポーツのキッズスクール 夏休み短期教室



☆水泳

☆体育

☆飛込み

☆アーティスティックスイミング

好評♪  
受付中!!



参加費 【一般・会員】

2日間 **4,400円** (税込)

3日間 **6,600円** (税込) 【一般】 **6,100円** (税込) 【会員】



この機会に  
挑戦してみ  
てください♪



詳細はHPを  
ご覧ください。



水泳場 セントラル

検索

## 個人塾

水泳・体育の  
個人指導です

☆料金

30分/¥3,300 (税込)

☆日時

水泳 7/13 (火) 15:15~15:45  
(五島・小山・谷内)

7/15 (木) 15:15~15:45  
(五島・小山・谷内・佐々木)

体育 7/13 (火)・7/15 (木) 15:15~15:45

コーチと  
1対1で練習  
します♪



☆対象

3歳~大人

☆申込開始日

6月24日 10:00から (電話予約は11:00から)

☆申込締切日

開催日前日18:00まで

☆申込みは先着順となります。



## 運動の効果2

### ○身体的な効果

運動の効果は身体の機能面によく表われますが、疾病を予防する効果があります。

#### ・体力、筋力の維持および向上

強い運動をすると、強い力を発揮できる筋肉が発達します。また、怠っていた筋肉も働き出し結果として力が強くなり、同じ作業でも楽になって疲れにくくなります。

また、肺で酸素を取り入れる効率が高くなります。それに、心臓も筋肉ですから、大きく・強くなります。そのため、血行が良くなり、酸素や栄養などを大量に素早く目的地に運べるようになるため、疲れが軽減され、強い作業や運動を長く出来るようになります。

#### ・抵抗力を高める

適度な運動をすると免疫力が高まり、病気に対する抵抗力が増します。

特に、楽しみながら運動をすると効果が高くなると言われています。

#### ・痛みの緩和

運動により筋肉の緊張がほぐれたり、血行や新陳代謝が増し、回復が促進されるからです。

#### ・生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防

運動をすると普段よりエネルギーを消費します。

運動により筋肉が増えるので、普段のエネルギー消費量も増えますし、弱い運動を継続することで力を長く出し続けられる筋肉が発達して、脂肪の消費が増えます。

このように、高血圧・高脂血症等多くの生活習慣病と関係の深い肥満を予防・改善するので、生活習慣病の予防・治癒効果があります。

## 熱中症対策①

「熱中症」とは、高温・多湿の環境に身体が適応しないことによって起こる様々な症状の総称で、進行状況や内臓、身体機能への影響によって、細かく4つに分類されます。

#### ①熱失神＝暑さによって末梢血管が拡張し血圧が低下する。

血液の循環量が不足し、めまいや失神が起こる。

#### ②熱けいれん＝大量の発汗によって、ナトリウム量が低下する。

筋肉が硬直して、筋肉の痛みやけいれんが起こる。

#### ③熱疲労＝大量の発汗によって、脱水状態が進行する。

体液の不足により、体温が上昇し、頭痛や吐き気、虚脱感が起こる。

#### ④熱射病＝熱中傷の分類の中で最も重症。

症状が進行し、体温調整機能が失われる。40度以上の高熱がみられ、発汗が止まり、意識障害が起こる。最近では、上記のような分類では、実際には見分けは難しく、基準もあいまいであることから、重症度に応じて診断基準を分かりやすくした、Ⅰ～Ⅲ度分類が適用されることも多くなってきました。

Ⅰ度は軽症とされ、熱失神・熱けいれんに当てはまります。Ⅱ度は熱疲労に分類されます。Ⅲ度は重症で、熱射病に当てはまります。(①中枢神経症状 ②肝臓・腎臓機能障害)

熱中症の分類については、説明した通りです。適切な対処がなされないと、発症から時間が経つにつれて、進行し重症化していきます。軽度のうちに症状に気が付き、適切な対処をし、症状の進行を食い止めることが大切です。そのためにも、症状をよく知っておくようにしましょう。

#### ■Ⅰ度：熱失神・熱けいれんの症状

<症状>大量の発汗・めまい・立ちくらみ(失神)・筋肉痛・こむら返り 顔色が悪くなり、フラフラしたり、ボーっとしたりしている状態がみられたら、休憩と適切な塩分と水分の補給が必要です。Ⅰ度の場合には、体温に変化は見られません。筋肉のけいれんや足がつるなどの状態になることもあります。意識をうしなっても一時的で、適切な対処で改善がみられる場合には、症状の悪化が無いかよく観察し状態を見守ります。

#### ■Ⅱ度：熱疲労の症状

<症状>頭痛・吐き気・嘔吐・虚脱感 判断力や注意力が著しく低下し、ぐったりとしている場合には要注意です。すぐに十分な塩分と水分の補給に加えて、環境の改善を行います。医療機関への搬送し、入院が必要になることがあります。体温は40度以下ですが、対処が遅れるとⅢ度に移行してしまうため、管理が大切です。口から水分を摂れない場合には、点滴が必要になります。

#### ■Ⅲ度：熱射病の症状

<症状>意識障害・40度以上に体温が上昇・発汗停止・皮膚乾燥・昏睡 意識障害や大量に出ていた汗が止まり、皮膚の渇きがある場合は、一刻も早い冷却と病院への搬送が必要です。高熱によって、肝臓や腎臓など臓器が影響を受ける危険が高く、後遺症が残る場合や、死に至ることがあります。特に脳は熱による影響を受けやすいため、発症後の冷却がその後を左右します。のどが渇いたと感じた時には、すでに脱水状態であると覚えておいて下さい。

\*続きは8月号になります。