

暑い夏を牛乳でのりきろう！

牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です！



ボクらの体温は、より上がりやすいんだ。オトナ

高齢者と子どもは熱中症にかかりやすいのね。

水分補給だけでは、熱中症対策には不十分だろうだよ。

発汗による体温調節が、子どもは大人の3分の2程度しかできません。運動時は15～30分で休憩をとり、クールダウンしましょう。その時、牛乳を飲むと、暑さに強い体になります。

気温が30℃を超えたら熱中症には要注意。特にお年寄りや暑さやのどの渴きを感じにくい重篤化しやすく、熱中症死者数の約8割は65歳以上の高齢者が占めています。

カルシウムだけじゃない牛乳パワー

たんぱく質、脂質、糖質の3大栄養素を含む牛乳。理想的な栄養バランスで、健康な体づくりをサポートします。

汗をかくと塩分も失われるため、適量のナトリウムを含む牛乳は発汗時の飲み物にも好適。カフェインの利尿作用で血中水分が減ってしまうお茶などは、熱中症対策には不十分です。





炎天下の外出や運動の直後に牛乳を飲みましょう



高い気温と湿度、
無風などで体温上昇

気温が 30℃を超えたら熱中症にご注意を。
とりわけ梅雨明け直後は暑さに体が馴れておらず、熱中症患者が急増する傾向にあります。

体には夏に備えて発汗による体温調節を強化する働きがあります。しかし冷房の効いた室内ですごし、汗をかくような運動が不足すると、この働きが思うように進みません。

発汗による体温調節が
追いつかないと危険



運動直後にコップ
1杯の牛乳を

熱中症に強い体をつくるには、体温調節の鍵となる血液量を増やすことがおススメ。そのためには息が弾むくらいの運動を1日15～30分、週に3～4日行って、その直後にコップ1杯の牛乳を飲むこと。これで血液量が確実に増えます。

血液量が増えて
体温調節が促されます！

血液量が増えると、皮膚に血液を集めて放熱する働きや、血液から汗をつくり、その蒸発によって体温を下げる働きが活発になり、熱中症対策に役立ちます。

事前の備えが効果的！

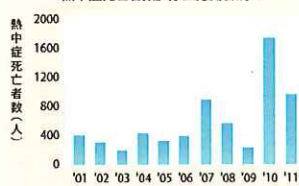
真夏になる前に

熱中症に強い体を作ろう

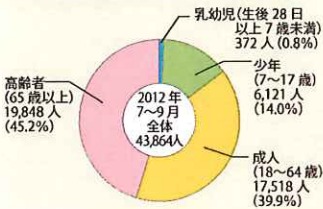
温暖化の影響やヒートアイランド現象などで、35℃を超える猛暑が珍しくなくなりました。この暑さで心配なのが熱中症です。暑さに強い体をつくるためには、夏到来前の5月～6月に、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を1日15分～30分間実施しましょう。さらに運動の直後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、血液量が増加して熱中症リスクを効果的に下げることができます。

この「運動+牛乳」の組み合わせは、熱中症にかかりやすい子どもと高齢者にも有効です。子どもは汗腺が未発達なので1回の運動を15～30分にとどめ、休憩をしっかりととりましょう。また高齢者にとって「ややきつい運動」を継続するのは難しいので、早歩きとゆっくり歩きを3分間ずつ交互に行う「インターバル速歩」を取り入れるとよいでしょう。

● 熱中症で亡くなる人は増加傾向
「熱中症死者数」厚生労働省調べ



● 特に高齢者は熱中症にご用心
「熱中症救急搬送者の年代別構成」総務省消防庁調べ



監修／信州大学大学院医学系研究科教授 能勢博



一般社団法人 Jミルク
<http://www.j-milk.jp/>

