



健康だより

その夏バテ、体の中の「貯水タンク」が原因かも？
～熱中症に負けない体づくり～

「水分をしっかりとっているのに、なぜか熱中症になった」という経験はありませんか？その原因のひとつが、筋肉量の低下にあることをご存じでしょうか。実は筋肉は、熱中症から体を守る大切な働きをしています。

● 筋肉は「体の中の貯水タンク」

私たちの体の約6割は水分ですが、その多くは筋肉の中に蓄えられていて、体内最大の「貯水タンク」のような役割を担っています。年齢とともに筋肉が減ると、このタンクが小さくなり、蓄えられる水分も少なくなります。高齢の方の体水分量は、若い頃の約6割から5割程度まで減るといわれています。

そのため、汗をかいて水分が失われると、予備の水分が少なくなりあっという間に脱水になってしまいます。喉の渇きを感じにくくなることも重なり、気付かぬうちに熱中症が進みます。

● 筋肉は体の熱を逃がす「ポンプ」としても働く

体温を下げる時、体は血液に熱をのせて皮ふへ運び、汗とともに外へ逃がします。このとき、足の筋肉が血液を心臓へ送り返すポンプの役割を果たします。

筋肉が少ないとこのポンプの力が弱まり、血液の巡りが悪くなります。すると体に熱がこもり（うつ熱）、体温調節がうまくいかず、熱中症の危険が高まるのです。

● 今日からできる熱中症予防のポイント

熱中症予防には「水分補給」と「筋肉を保つこと」の両方が大切です。

①足の筋肉を動かす

椅子から立つ動作やウォーキングは、貯水タンクとポンプの両方を鍛えます。

②たんぱく質をとる

肉・魚・卵・大豆などは筋肉の材料です。

③こまめな水分補給

喉が渇く前に、少しずつこまめに飲みましょう。

筋肉は何歳からでも育てられます。毎日少しずつ体を動かし、しっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

● 体組成測定会を開催します（事前予約制）

ご自身の筋肉量や体水分量を知ることが、熱中症予防の第一歩です。8月に体組成測定会を開催します。

日程や予約方法などの詳細は組回覧・町公式LINE・町防災無線アプリでお知らせします。ぜひご確認のうえ、お気軽にご参加ください。

● お問い合わせ先

町健康推進課（町総合保健福祉センター内）

☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

夜の筋トレで明日の自分をもっと軽やかに！

仕事終わりに体を軽く動かして、1日の疲れをリセットしませんか？「夜の筋トレ」には、①効率よく効果を実感②気分転換で、気持ちをリセット③ぐっすり眠れて翌朝すっきりするなど

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

のメリットがあります。

▶ 1時間半のおすすめ夜筋トレメニュー

①準備運動
(15分)

ストレッチと

エアロバイク

②筋カトレーニング (30分)

マシンは「レッグプレス」「チェストプレス」「ラットプルダウン」

③有酸素運動 (25分)

ウォーキングでしっかり汗をかきましょう。

④整理運動 (10分)

疲れを残さないためのストレッチ
短時間でも代謝アップやリフレッシュに効果的です。仕事終わりや家事の合間に、1時間半の新習慣を始めませんか？



▲「夜の筋トレ」でリフレッシュしてみませんか？

● お問い合わせ先

町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115



本村 ^{みあ}心愛 ちゃん (11か月)

父 真史さん

母 まみさん (浅井区)

お姉ちゃんが大好きミアちゃん♡
たくさん笑顔をありがとう♡



山田 ^{じょうたろう}承太郎 ちゃん (7か月)

父 和希さん

母 明日香さん (芝原区)

毎日ニコニコえがお♡

7月・8月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+4か月児健診

7月16日(木) 午前10時

8月27日(木) 午前10時

+7か月児健診

7月16日(木) 午前9時30分

8月27日(木) 午前9時30分

+11か月児健診

7月16日(木) 午前9時

8月27日(木) 午前9時

+1歳6か月児健診

7月7日(火) 午後1時

+すくすく2歳児子育て相談

7月17日(金) 午前9時20分

+3歳児健診

7月7日(火) 午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合があります。対象の方に個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

● 7月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター(電野保育園内) ☎096-234-0305

1日(水)	身体測定(身長・体重)
3日(金)	お散歩
6日(月)	七夕飾りつけ
8日(水)	しゃぼん玉遊び
10日(金)	お人形遊び
13日(月)	親子で読書
15日(水)	おやつ作り(要予約)※
17日(金)	水鉄砲作り
22日(水)	水遊び
24日(金)	ままごと遊び
27日(月)	製作
29日(水)	水遊び
31日(金)	砂遊び

※要予約の活動は、1週間前までに予約をお願いします。

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

● 7月の町内休日当番医

月日	当番医	電話番号
7月26日	小屋迫医院	096-234-0165

● 7月の町内休日当番薬局

月日	当番薬局	電話番号
7月26日	甲佐薬局	096-234-3876

▶休日当番医が広域化されました

郡内の当番医については、15ページのイベントカレンダーをご覧ください。熊本日日新聞の当番医一覧や上益城郡医師会ホームページ、町公式ウェブサイトなどでご確認ください。

●上益城郡医師会ホームページ



●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどでご確認ください