



## 冬場のスポーツにおける注意点

夏場などの暑い時期にスポーツをする時は、熱中症予防のために水分補給を心がける方は多くいらっしゃると思いますが、寒い時期のスポーツでは、どのような事に注意していますか？ しっかり対策をしておかないと、練習の効果が得られないばかりか、ケガの発生や、生命の危機を及ぼすこともあります。今回は“知っているようで知らない”冬場のスポーツの注意点をご紹介します。

### ◎水分補給に気をつけよう！

- 夏場は大量に汗をかきため、運動中の水分補給に気づきやすい環境にあります。冬は汗をかきにくい環境であるため、水分補給に対する意識が低下しがちになります。また冬場は気温が低く空気も乾燥しているため、汗がすぐに蒸発し自覚しにくい環境にあります。しかし、人間はごく普通の生活をしているだけで、尿や発汗などにより1日約2.6%の水分が失われ、そのうち「皮膚や呼吸から約1%」の水分が蒸気として失われているといわれています。「喉が渴いていないから…」といって水分補給を怠ると脱水症状などの不調をきたす場合がありますので、注意しましょう！
- ★喉の渇きとは関係なく20分～30分おきに水分を摂取することを意識し、寒い時期の冷えたドリンクは消化吸収を悪化させますので、『常温』のスポーツドリンクなどで水分を補給してください。

### ◎服装に気をつけよう！

- スポーツをする際の寒さ対策の基本は、薄手の服を『重ね着』することです。厚い服を1枚着るよりも、薄めの服を重ね着することで、衣類と衣類の間に空気の層が生まれ断熱効果が高まります。運動により身体が温まってきたら1枚脱いで体温調整ができるように簡単に脱ぎ着できる服を選ぶのも大事です。
- 暖かい屋内から急に寒い屋外に出た時など、温度変化が急激すぎると血圧が一気に上下して、心臓や全身の血管に異常が起き、ヒートショック（肉体的ショック症状）を引き起こす恐れがあります。この症状により心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。
- ★ヒートショックは冬場の入浴時の“脱衣所の寒さ”と“お風呂の熱さ”の温度差で起こりやすい症状ですが、運動時の温度差でも引き起こすことがありますので、特に高齢の方は心臓に無理な負担をかけることがないように上手に体温調節をしましょう！
- 寒い屋外に長時間いることにより『低体温症』になる恐れがあります。低体温症とは、単に平熱が低い状態とは異なり、深部の体温が35℃以下に低下した状態をいいます。軽度の症状の場合は、ガタガタと震える、あくびを繰り返すなどの症状ですが、中程度や重度になると、心拍数の低下や意識消失などの症状になります。長時間屋外にいる場合などは、特に重ね着をしっかりと行い、防寒性のある服と、汗が冷えて体温が奪われることを防ぐため速乾性のある服で、体温調節を行ないましょう！

### ◎ウォーミングアップを入念に！

- スポーツを行なう際は、季節に関係なく必ず行ないましょう！ 特に冬場は寒さで身体の柔軟性がなくなり、筋肉も緊張して硬くなっていますので、いきなり負荷のかかる運動をするとケガのリスクが高まりとても危険です。ウォーミングアップは文字通り「温めること」ですので、入念なウォーミングアップにより体温や筋肉の温度を上昇させ、筋肉や腱などの柔軟性を高めましょう。また徐々に身体を動かしていくことにより、急激な血圧の上昇を防ぎ、心臓への急激な負担を和らげてヒートショックの予防にもなります！
- ウォーミングアップ不足が影響して起こるケガで多く発生しているのが『肉離れ』といわれています。急激な筋肉の収縮によって、筋肉の一部もしくは全部が断裂してしまう症状です。ケガが発生する原因は、体調不良や筋疲労など様々な要素がありますが、ケガの発生リスクを少しでも減らすよう、入念なウォーミングアップを心がけてください。

### ◎冬場は痩せにくい？

- 内臓を動かしたり、体温を維持するなど人間が生きていくために使われる最小のエネルギーを『基礎代謝』といいます。基礎代謝には個人差があり、性別や年齢、体格で変わってきますが、季節によっても変わります。夏は汗をかいて痩せやすいと思われがちですが、実は夏場より、冬場のほうが基礎代謝が上がるため、夏より冬のほうが痩せやすい時期といえます。しかし寒い時期になると運動不足になる傾向があり、その結果、血流が悪くなり基礎代謝が下がってしまいます。また冬場はイベント事も多くなり、高カロリーなものを多く摂取してしまい、体重が増えてしまうことが多くあります。冬場は様々なリスクが高くなりますが注意すべきことを理解し、健康の維持増進を目指すためにも、基礎代謝が高まる冬場に適度な運動（スポーツ）を行ないましょう！

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

**運動公園総合体育館・中央武道館  
トレーニングルーム**  
浦安市舞浜2番地27（体育館）  
☎047-365-1110  
浦安市猫実1-18-15（武道館）  
☎047-380-2100

●開館時間／午前9時～午後9時（最終入場午後8時30分まで）  
●休館日／【体育館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日  
【武道館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日  
●使用料／市内一般（高校生以上）1時間160円・2時間320円  
※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】  
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。