

[健康スケッチ]冬の運動

冬もカラダを動かして、しっかり健康維持

冬の運動の

注意点

「冬太り」という言葉があるように、冬はついつい運動不足になりがち。しかし、寒いこの時期も健康維持には適度な運動は不可欠です。冬ならではのリスクを認識し、しっかりと対策を講じることで楽しく健康な生活を心掛けましょう。



冬は、忘年会やお正月など、なにかとイベントが多い季節。そのため、ついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたり…。そのうえ寒いので運動不足にもなりがちです。

このような状態が続くと、心筋梗塞など、さまざまな病気の発症リスクが高まってしまいます。そこで、「適度な運動」が必要となるのですが、冬の運動はその寒さゆえに、注意すべきポイントがあります。冬は、体温維持のために基礎代謝が高まり夏よりも高い運動効果が期待できるので、注意すべきポイントをしっかり認識し、安全かつ効果的な運動を行っていきましょう。

冬の運動 注意と対策

ヒートショック (血管収縮によるリスク)

運動しようと急に寒い屋外へ出ると、その温度差によって血管が収縮し、血圧が上昇します。その結果、脳出血などのリスクが高まります。さらに血管の収縮は、いつも以上に心臓への負担を大きくする

ので、狭心症や心筋梗塞などの原因となる場合もあります。

また、これらは逆に、寒い外から暖かい室内に戻ったときには急に血管が開き、血圧が下がり過ぎるといったリスクも。室内外へ出入りする際には、急な寒暖差に十分に注意する必要があります。

【対策①】重ね着をしよう

外での運動の場合は、極端な温度差を避けるため、徐々にカラダを慣らしていく必要があります。最初は厚着のまま、ある程度カラダが温まりほぐれてきたら薄着にするなど、カラダの調子に合わせて段階的に服装を調節していく必要があります。

【対策②】露出を減らそう

頭や首や手といった露出している部分の防寒対策も重要です。ネックウォーマーや手袋などを有効に活用しながら、寒暖差をなるべく感じないように工夫しましょう。

脱水症状

冬の運動中は、自覚している以上に汗をかいているケースが多くあります。そのため、喉の乾きを感じていなくても、いつの間にか水分不足状態となってしまう、脱水症状を引き起こす危険があります。



【対策】こまめに水分補給

無自覚のまま水分を失うので、いつも以上に「こまめな水分補給」を意識してください。また、補給する水分は冷たいモノではなくぬるめのモノを摂るようにしてください。

筋肉の硬直によるケガ

気温が低い時は、筋肉や関節が硬くなっています。こうした状況下で急に激しい運動をはじめると、肉離れやねん挫などを起こしやすくなります。

【対策】準備運動

準備運動は外に出る前に行いましょう。時間は10分から15分程度が目安。筋肉の硬直によるケガを防ぐためにも入念に行ってください。

天候にも注意

前日に雨や雪などが降った際は、早朝時に道が凍っている可能性があります。転倒などの事故が多くなります。

【対策】装備のチェック

解けるのを待ってから、滑りにくいクツを用意するなど、万全の準備を心掛けてください。

肌の乾燥

肌が乾燥していると、皮膚が裂

冬に 最適な運動

室内

ストレッチがオススメです。大きなスペースや器具を必要としないうえに、テレビなどを見ながらできるので、気軽に取り入れることができます。

室外

ジョギングやウォーキングといった有酸素運動がオススメです。冬は夏に比べ熱中症などのリスクが低いため、チャレンジしやすい季節といえます。(風を受け続けるサイクリングなどは、カラダを冷やしすぎる可能性があるため注意が必要です)



健康維持に運動は欠かせない要素ですが、急な運動やムリな運動は余計なリスクを生じさせます。十分な対策のもと、安全かつ楽しい運動を実践していきましょう。

(監修:内科高橋泰)