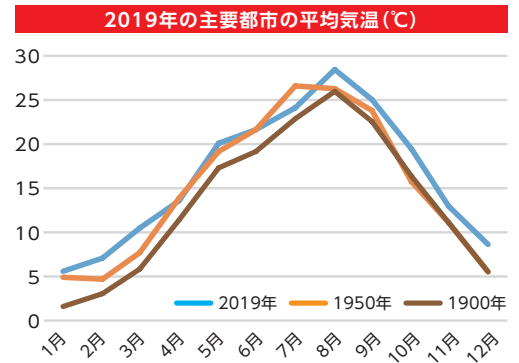
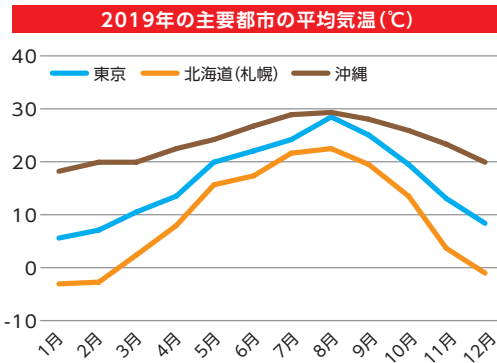


南北に長い地形の日本は、北は亜寒帯から南は亜熱帯まで、様々な気候区分に属していることから、四季折々の楽しみができるのが特長です。地域ごとの冬季の温度差は大きいですが、夏季は温度差が小さく全国的に暑くなります。さらに近年は年間を通じて気温が上昇しており、各地で猛暑日が増えるなど気候が変化しています。四季の特長や気候変動に応じたコンディショニングにより、スポーツ・観光を楽しみましょう！



気象庁データを基に大塚製薬株式会社作成



春 3月～5月

春は温暖で過ごしやすい気候です。花見や新緑を眺めながらの観光、アウトドアスポーツに適した季節ですが、天気や気候の変化が大きく、冷え込む日もあるので衣服選びは慎重に。また、春先にはスギやヒノキの花粉飛散があるので注意しましょう。



コンディショニングのポイント

花粉アレルギー症状の軽減が確認されている「乳酸菌B240」の継続摂取がお勧めです。



乳酸菌B240研究所



夏 6月～8月

前半は北海道を除いて全国的に梅雨となり、降水量が多くなります。後半は、全国的に晴れて気温が上昇。全国的に30℃を超える日が多くなり、北海道と沖縄の気温差は5℃と小さくなります。ヒートアイランド現象が起きている都市部は特に熱中症(裏面参照)に注意。発汗により失われた水分・電解質の補給に加え、身体を外部・内部から冷やすことを心がけましょう。



コンディショニングのポイント

熱中症対策として水分・電解質の補給に加え、アイスラリーを上手に用いて身体を冷やしましょう。



熱中症からカラダを守ろう



秋 9月～11月

「スポーツの秋」と言われるように、さわやかな晴天となる日が多く、運動に適した気候です。紅葉観光とともにランニングやウォーキングなど有酸素運動を楽しみましょう。台風や残暑、豪雨も発生するので天気予報をチェックしましょう。



コンディショニングのポイント

運動前のBCAAと運動直後のタンパク質摂取で運動を楽しく継続するためのコンディショニングを。



BCAAと運動パフォーマンス



冬 12月～2月

日本海側では雪の日が多く、太平洋側では晴れの日が多くなります。北海道と沖縄では20℃以上の気温差があります。雪が降るエリアでは、ウィンタースポーツや観光が楽しめます。低温・乾燥する気候に備えて、防寒・保湿をしっかりと。マスク等で身体をバリアしましょう。



コンディショニングのポイント

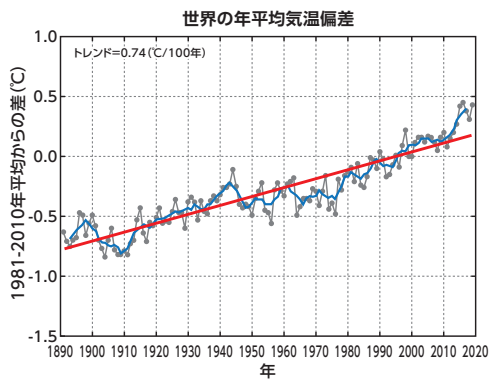
「乳酸菌B240」の継続摂取で身体のバリア機能を高め、運動直後のタンパク質摂取で素早くリカバリーを。



乳酸菌B240研究所

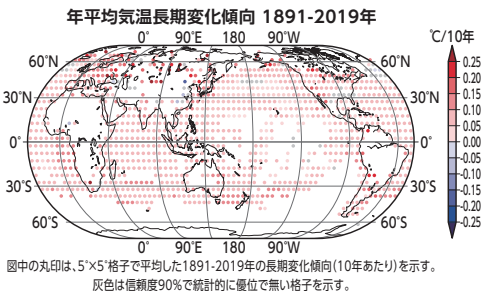
参考 世界と日本の気候変動(気温上昇)

世界 0.74°C/100年



世界の年平均気温は、様々な変動を繰り返しながら上昇しており、長期的には100年あたり0.74°Cの割合で上昇。

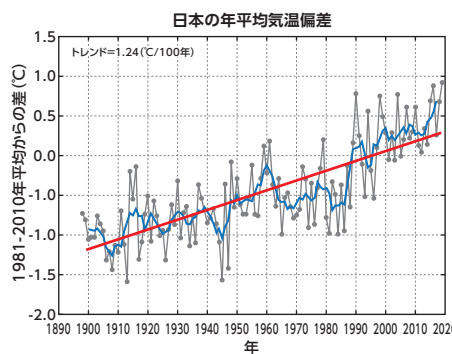
気温上昇は世界全体で起きている。上昇の割合は一概ではなく、海上より陸上の方が大きくなっている。特に、北半球の緯度の高い地域ほど大きくなっている。



図中の丸印は、5°x5°格子で平均した1891-2019年の長期変化傾向(10年あたり)を示す。灰色は信頼度90%で統計的に覆位で無い格子を示す。

出典:気象庁ホームページ

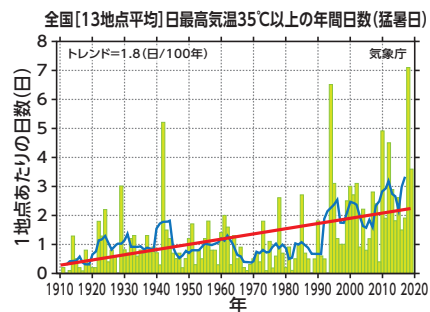
日本 1.24°C/100年



日本の年平均気温は様々な変動を繰り返しながら上昇しており、長期的には100年あたり1.24°Cの割合で上昇。

全国の猛暑日(35°C以上)の年間日数は増加している。最近30年間の平均年間日数は統計期間の最初の30年間と比べて約2.9倍に増加。

大都市では気温が周囲地域より高い状態である「ヒートアイランド現象」が起きており、年平均気温が0.4~1.7°C程度高い。



出典:気象庁ホームページ

気候変動による影響【熱中症が増加】

熱中症は、暑熱による直接的な影響の一つで、気候変動との相関は強いと考えられています。熱中症による死者数は増加傾向にあり、特に記録的な猛暑となった2010年には、過去最多の死者数となっています。

出典:気候変動の観測・予測及び影響評価統合レポート2018~日本の気候変動とその影響~

参考 熱中症からカラダを守ろう

熱中症とは、暑い環境で生じる健康障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分類されています。身体の中では産熱と放熱のバランスがとれています。産熱とは身体が熱を作る働きで、放熱は身体の外に熱を逃がす働きをいいます。このバランスが崩れたとき、熱中症が起こります。

▶日常生活での熱中症予防のポイント

- こまめに水分補給する
- エアコン・扇風機を上手に使用する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 部屋の温度を計る
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する
- 部屋の風通しを良くする
- 緊急時・困った時の連絡先を確認する
- 涼しい場所・施設を利用する



▶効果的な水分補給

水分補給として一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。飲む量は、かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分(ナトリウム)もきちんと補給しましょう。熱中症予防の水分補給として、日本スポーツ協会では、0.1~0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料を推奨しています。特に1時間以上運動をする時は4~8%の糖質を含んだものを摂取しましょう。

出典:大塚製薬「熱中症からカラダを守ろう」
<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/heat-disorders/>

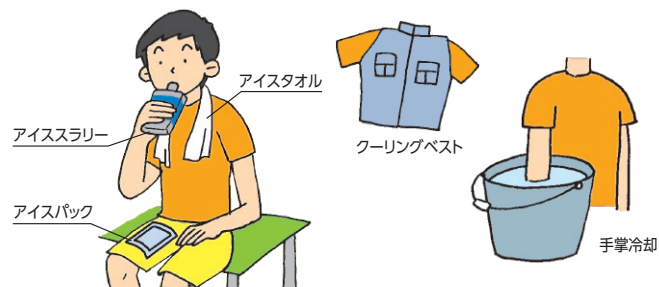


CHECK!

身体冷却

身体冷却を実施するには、①冷却方法、②タイミング、③冷却時間を考慮して行うと良いでしょう。これら3つの変数の組み合わせによって得られる効果が異なります。

冷却方法は大きく2つに分けることができます。バスタブなどを用いた冷水浴(アイスバス)やアイスパック、送風などを用いた皮膚などの身体の外部から冷却する身体外部冷却と、冷たい飲料などを摂取し身体の内部から冷却する身体内部冷却とがあります。



内部冷却は皮膚や筋肉の温度を大きく低下させることなく身体の内部(核心部)を冷却できることが特徴です。最近では水と飲料水が混合したシャーベット状の飲料物であるアイススラリーの摂取が目目されています。スポーツ飲料でアイススラリーを作ると、身体冷却に加え、水分、電解質、糖質も同時に補給できるので効果的な方法といえます。

出典:日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」