



## 寒さに強い体をつくる「寒冷順化」

昨日19日(月)に交通指導に立っていると「校長先生、昨日雪が降りましたね。」とか「今日も雪がふらんかなあ。」や「寒くなりましたね。」などの声が聞かれました。この時期はこういうものと諦めずに、寒さに強い体を作っていきましょう。寒さに強いか弱いかは体質によることがありますが、少しの努力で寒さに強い体になれそうです。夏の暑さに体を慣らして暑さに強い体=汗をかける体をつくることを「暑熱順化(しよねつじゅんか)」と言って、熱中症対策として環境省が推奨していますが、反対に寒さに体を慣らすことを「寒冷順化(かんれいじゅんか)」と呼びます。

では、体をスムーズに寒冷順化させるために何をすれば良いでしょうか。まず大切なのは筋肉量を増やすことです。筋肉量を増やせば筋肉自体が発熱するので、寒さに強い体になります。人体において消費されるエネルギー全体のおよそ70%は、脳や心臓・その他内臓など生命活動の維持に最低限必要な器官を動かす際に発生する基礎代謝によって使われます。この基礎代謝のうち25%程度を占めているのが筋肉です。筋肉量を増やすと基礎代謝が活発になり、全身から生み出される熱が増えることで寒さに強い体にするというわけです。

筋肉トレーニングの中でも、おすすめはスクワットなど下半身の筋肉を鍛えるトレーニングだそうです。下半身には大腿四頭筋(太もも前部)、大臀筋(お尻)、内転筋(太もも内側)、ハムストリングス(太もも裏側)と大きな筋肉が集中しています。スクワットはしゃがんで立つというシンプルな動作を繰り返すだけなので非常に手軽に始められます。一日30回位が目安だそうです。トレーニングの効果を得るのにもっとも大切なのは継続なので、自分の続くペースで鍛えるようにしたいものです。私も今日から始めたいと思います。



## 寒さ厳しいのに地球温暖化

世界の平均気温は、今世紀末までに、18世紀の産業革命から2.4℃~2.6℃上昇する恐れがあるという報告書を10月に国連環境計画(UNEP)が発表しました。地球温暖化を食い止めるために、気温上昇を1.5℃に抑えるのが世界の共通目標ですが、報告書によると、2021年の温室効果ガスの排出量は、過去最高だった2019年より多くなる可能性があるそうです。各国が対策を強化しても、2030年の排出量は予測より5~10%しか減らせず、必要な45%削減に届きません。目標倒れに終わらないように、各国がSDGsの名の下に、美辞麗句を並べるのではなく、具体的な行動目標を示さないと、子供たちの住む未来が明るいものにならないと思いました。

