



## 雪の季節を前に 雪かきと健康について



11月に入り、いよいよ冬がやってきますね。冬といえば雪の季節ですが、欠かせなくなるのが「雪かき」です。大型除雪機の登場により、昔と比べると雪かきの負担は減っていますが、家の周囲はシャベルやスノーダンプを使いせつせとせざるを得ません。雪国に住む以上、雪かきは日常生活から切っても切り離せない仕事です。

さて、雪かきは身体にかなりの負担がかかる運動であるということをご存知でしょうか。とくに腰や心臓への影響は大きいです。とはいえ、やらなければならない雪かき・・・でも、やる以上は「安全に」行えるよう、雪かき時の負担と、実際の注意点について一足先にお知らせします。

### 運動量（身体への負担）は、雪かき = エアロビクス

シャベル除雪の場合、一杯およそ5kgから9kg（米袋を1～2個シャベルで投げるのと同じくらい）の重さがあります。スノーダンプではシャベルのおよそ3倍の重さ（15kgから27kg）があるのです。こう考えるとかなりの運動量であることがわかりますね。運動量の単位で「メッツ(METs)\*」というものがあります。これはその運動時にどれくらいの酸素を取り入れているかを調べて、数字に表したものです。

・安静にした状態:1METs  
・エアロビクス:6METs

・普通に歩く:3METs  
・雪かき:6METs

\*安静時の体重1kg当たり、1分間の酸素摂取量の倍数で表した単位 数字が大きいほど運動量が大きい

雪かきは6METs、エアロビクスと一緒に。歩く早さで例えると、早歩きとジョギングの間、小走りくらいです。雪かきはこれらの運動と同じくらい身体を動かし、酸素を消費するということです。腕を使いますが、全身運動なので腰の力が必要です。酸素を運ぶのは血液なので、そのポンプとなる心臓への負担も、同程度と言えます。

### 雪かきの特徴

雪かきを運動として考えると、腕を使う 息を止めてしまいがち 気温が低いという特徴があります。シャベルなどを持ち、腕を使う運動なので、血圧が上がりやすくなります。

雪を捨てるとき、一瞬、息を止めてしまうことにより急激に血圧が上がり、血管や心臓への負担となります。

寒さによって血液の粘度が増し、より血圧も高くなります。

雪かきという作業自体、心臓への負担が強だけでなく、血圧値がとてもし上がりやすいことから、心筋梗塞などの心疾患を引き起こす危険が高いのです。

高血圧・高脂血症・糖尿病などで治療中の方、今までに指摘されたことがある方は注意

### 雪かきは運動。準備が必要、無理は禁物

まずは外に出る前の準備

・水分を摂る 屈伸運動、ストレッチなどで身体を動かし、ほぐし、温める 防寒対策

外に出て除雪時の注意

・軽い作業から始める 呼吸を止めない、力まない 雪は少しずつ運ぶ 水分を摂る

・絶対に無理に行わない、苦しさを覚えるようなら中止 他の家族や若い人たちに任せる

家に戻ってからの整理

・体を冷やさないように汗の処理 整理運動(ストレッチ)で酷使した体をいたわる 水分を摂る

雪かきは身体に負担がかかります。無理のないように、ゆっくりと。

