

『熱中症』を予防（よぼう）しよう！！

- ▶ 熱中症事故は、梅雨明けなど気温が急に暑くなったときに多く発生する。
夏の初め、冬でも長袖で熱がこもる服装には注意。
“体が暑さに慣れていない”休み明け、低学年（特に新入生）に多い。
- ▶ 暑い環境で運動トレーニングを繰り返し行くと、暑さに対する力が高くなる。
体が暑さに慣れることを**暑熱順化**（しよねつじゅんか）という。
汗をかき始める時間も早くなり、汗の量も増え、体温調節の力がつき、
運動をより長く続けられ、熱中症の危険性も少なくなる。
- ▶ 暑さに慣れるまでの数日間は、軽い短時間の運動から徐々に運動量を増やしていく⇒**朝のラジオ体操、朝練のジョギング**
- ▶ **朝食を抜くと、熱中症の危険が高まる**



パフォーマンス維持

- ▶ たくさんの汗により**体重の減りが2%以上**になると、運動能力や競技成績への影響が大きくなる。そのため、運動中には汗で流れた分の水分をとる必要がある。
- ▶ 体重40kgの人であれば、練習後の体重の減りが0.8kg (800 g) 以内におさまることが目安になる。
- ▶ 水を取り過ぎることが問題にもなる (消化がおいつかない、低ナトリウム血症など) 。
2%以上の減りはよくないが、**減った体重以上にかぶかぶ飲んで余計な水を取り過ぎてしまう**ことにも注意。
- ▶ **水分の量は、汗の量と同じくらいの量**を飲めるとちょうどよい。
汗の量はからだの大きさ、環境、運動の強さなどでちがうが、目安は運動時間30分～1時間で500ml (ペットボトル1本) 程度。
- ▶ おすすめは「**のどのかわき**」にあわせて自由に水を飲むこと。それにより、ちょうどよい量の水分が補給されることが明らかにされている。

①水分補給のポイント

- ▶ タイミング：運動中はいつでも水分補給ができるように準備をしておく。
競技場練習や大会の日で、自分で管理が必要な日は特に注意する。
- ▶ 飲水量：のどのかわきにあわせて飲む。ただし、飲み過ぎにも注意が必要。
- ▶ 飲み物：汗の量が多い時は、水分と塩分が補給できるスポーツドリンクの準備を。
汗の成分はほとんど（99%）水だが、塩分、鉄分、他の栄養素も含まれる。

②運動中に適した飲み物

- ▶ 温度：5～15度くらいに冷やした飲料（冷蔵庫の温度～水道水の温度くらい）
水筒の水が多い・凍らせた飲み物⇒キンキンに冷やすと胃腸の体温だけ冷えてしまう
 - ▶ 組成：食塩（0.1～0.2g / 100mL）、砂糖（4～8g / 100mL）の濃さ
例）ポカリスエット（糖分6%）、アクエリアス（糖分4%）。
経口補水液（OS1など）は、糖分がそれよりも少なく、やや塩分多め
- ☆ゼリーやカルピスなどのジュースは糖分が多い（8%以上）、胃での消化が遅れて腸で水分が吸収されるまでに時間がかかる。体調不良や動きに影響がでる
- ☆運動後のリカバリ（回復）には牛乳やスムージー、梅ドリンクも良い

③水分不足（脱水症状）のセルフチェック

- ▶ 体重：運動の直前、直後の体重差が2%以内になるように。
- ▶ 尿の量と色：運動後、尿量が少なく、色が濃いと、
脱水傾向。早めには水分補給をしよう。

2%ほど減くらい

体重 2%

30kg - 0.6kg

40kg - 0.8kg

50kg - 1.0kg