

日本スポーツ協会発行

スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック

1 熱中症予防運動指針をより分かりやすく記載

2 最新データを掲載(2019年5月時点)

3 実践に近い、身近な情報を記載

4 身体冷却や暑熱順化について記載



2019年5月改訂

内容の一部をご紹介します

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

×

タイミング

×

冷却時間

外部冷却は伝導や対流による非蒸発性熱放散と発汗による蒸発性の熱放散のしくみを利用して身体を冷却するものです。一方、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。最近では氷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注目されています。スポーツ飲料でアイススラリーを作成した場合、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。



運動時の水分補給のしかた

適切な水分の補給量は、体重減少が体重の2%以内におさまることが目安になります。

補給する飲料の中身としては、0.1~0.2%の食塩と糖質を含んだものが効果的で、一般のスポーツドリンクが利用できます。ただし、余り糖質濃度が高くなると胃にたまりやすく好ましくありません。エネルギーの補給を考慮すれば、4~8%程度の糖質濃度がよいでしょう。

食塩相当量が
0.1~0.2g(100ml中)であれば、
0.1~0.2%の食塩水に
相当します。



ナトリウム量から
食塩相当量に変更

日本スポーツ協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(第5版)より一部抜粋

動画も公開スタート!

「スポーツ活動中の熱中症予防」 2020年6月公開

動画は、スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックに基づいており、熱中症に関する知識や、症状と対処方法などのポイントを2分から5分にまとめています。

- ch. 1 体温調節のしくみと熱中症発症のメカニズム
- ch. 2 スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条
- ch. 3 身体冷却法 -予防編-
- ch. 4 熱中症が疑われる場合の対応法
- ch. 5 身体冷却法 -応急処置編-



スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックのダウンロードおよび動画視聴はこちら

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>



大塚製薬は日本スポーツ協会が行っているスポーツ活動中の熱中症予防活動を応援しています。

熱中症対策に「ポカリスエット」

ポカリスエットは、日本スポーツ協会の推奨品です。
<https://pocarisweat.jp/>



ポカリスエット アイススラリー
氷が飲める、カラダの芯から冷やす

- 特長① ポカリスエットの電解質バランス
- 特長② 凍らせてスラリー状になる新組成
- 特長③ 常温保存可能(賞味期限9ヵ月)
- 特長④ 100gの飲み切りタイプで一気にクールダウン

※アイススラリーとは、個体粒子が液体に分散した流動体の状態で、通常の氷に比べ冷却効果が高いと言われています。



ポカリスエット

「汗の飲料」をコンセプトに開発。発汗により失われた水分と電解質(イオン)をスムーズに補給できます。体液に近いイオンバランスだから、すばやくやさしく吸収でき、カラダのすみずみまで潤してくれる健康飲料です。

ポカリスエット ゼリー

運動前や運動中に「食べる」水分補給としてゼリータイプもお勧めです。