

君にもできる! スポーツ活動中の熱中症予防

熱中症事故は、正しく対策することで予防できます

水分補給

ドリンクで電解質だけでなく糖質もとろう!

スポーツ活動中、暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分などの電解質も失われます。そのため①15~20分ごと②150~250mlの量③飲みやすい温度④電解質と糖質を含んだ飲料を補給することが勧められます。



どんなドリンクがいいの...???

0.1~0.2%の食塩と4~8%の糖質を含んだ飲料が効果的で、一般のスポーツドリンクが利用できます。また、スポーツドリンクに含まれる糖質は、体内における水や塩分の吸収速度を高め、エネルギーの補給に役立ちます。

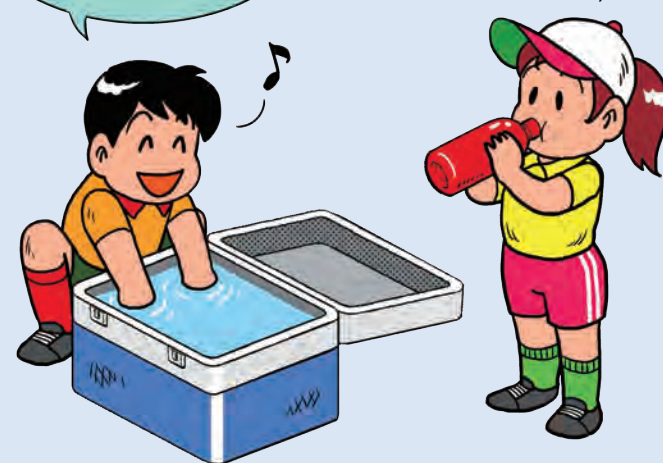
身体冷却

からだの外側から内側から冷やそう!

厳しい暑さのなかでの運動は体温が大きく上昇し、運動能力の低下や熱中症を引き起こしてしまいます。からだの内外から冷やすことで体温の過度な上昇を抑えることができるのです。

15°Cくらいの水に10~15分、手を入れて外側から冷やそう

冷たいドリンクを飲んで内側から冷やすわ



からだの外から[身体外部冷却] 手のひら冷却(イラスト参照)やアイスバス、ミスト+送風など

からだの内から[身体内部冷却] 冷たいドリンク、アイスラリーなど

どんな効果があるの...???

●体温(深部体温、皮膚温)、筋温、発汗、代謝 ●主観的感覚(痛み、温熱感覚、疲労)、モチベーション ●筋損傷、炎症性反応 などに効果があります。実際のスポーツ現場では外部冷却と内部冷却を組み合わせるとよいでしょう。

要チェック!!

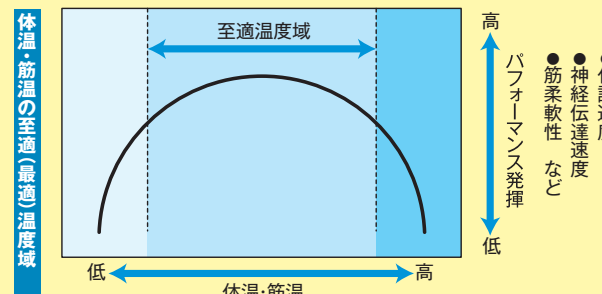
スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

<p>1 暑いとき、無理な運動は事故のもと</p>	<p>2 急な暑さに要注意</p>	<p>3 失われる水と塩分をとり戻そう</p>	<p>4 冷やそう、からだの外から内から</p>	<p>5 体調不良は事故のもと</p>
----------------------------------	--------------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------------

体温・筋温の最適レベル

なぜ「身体冷却」が必要なの? ~体温とパフォーマンスの深い関係~

運動時の適度な体温上昇は代謝速度、神経伝達、筋の柔軟性を高め、運動パフォーマンスの向上に貢献しています。環境温度が高温となりより長時間の運動になると体温は過度に上昇し、運動効率の低下や熱中症を引き起こしてしまいます。つまり、体温や筋温には、生体反応やパフォーマンスを向上させる最適な温度域があります(右グラフ参照)。



(長谷川、中村、スポーツ現場における暑さ対策、2021より)

運動・スポーツ現場における熱中症事故を予防するための情報や資料は、こちらから

日本スポーツ協会(JSPO) スポーツ医・科学研究「熱中症を防ごう」ホームページ



「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」
詳細はこちら!▶▶▶▶▶



Otsuka 大塚製薬

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。

[問合せ先]
JSPO (公益財団法人日本スポーツ協会)
スポーツ科学研究室
https://www.japan-sports.or.jp/
E-mail:spolab@japan-sports.or.jp



※この印刷物は、FSC® 森林認証紙および植物油インキを使用し、環境に配慮されたグリーンプリンティング認定工場にて印刷を行っています。また、ライフサイクルにおけるGHG排出量を算定し、カーボン・オフセットすることで、GHG排出量を実質ゼロにしています。 ※1部あたりのGHG排出量: 約0.13kg-CO2