




今年のゴールデンウィークは過去最大級の10連休でした。心や体のリフレッシュはできたでしょうか？ゴールデンウィークが終わると、気温もどんどん高くなり、夏が近づいてきたと実感できるかと思います。これからの季節、特に気をつけたいのが、「熱中症」です。近年暑くなり始める時期が早く、5月でも熱中症になることがあります。熱中症について正しく理解し、予防することが大切です。

【熱中症の症状と処置】

分類	症状	処置
I 度	<ul style="list-style-type: none"> ○めまい、立ちくらみ ○手足のしびれ、気分の不快 ○筋肉痛・筋肉の硬直 	<ul style="list-style-type: none"> ☆風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所へ移動する。 ☆衣服を緩め、足を高くして仰向けに寝かせる。 ☆冷やした水分・塩分を補給する。 
II 度	<ul style="list-style-type: none"> ○頭痛 ○吐き気、嘔吐 ○倦怠感 ○虚脱感 	<ul style="list-style-type: none"> ☆I度の処置に加え、体を積極的に冷やす。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>体表近くに太い静脈がある場所を冷やすと効果的！！</p> <p>○首の付け根 ○脇の下 ○足の付け根</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ☆自力で水分補給ができない場合は医療機関へ搬送する。 
III 度	<ul style="list-style-type: none"> II度の症状に加え、 ○意識障害 ○けいれん ○手足の運動障害 ○高体温 	<ul style="list-style-type: none"> ☆すぐに救急車を呼び、体を冷やし続ける。 ☆意識がない場合は横向きにして気道を確保する。 

熱中症対策のポイント！

①水分をしっかりと補給しよう
のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



②環境を整えよう
室内でも熱中症になることがあります。
エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。

③服装を工夫しよう
外では帽子をかぶりましょう。
服装は、汗を吸収しやすく通気性のよい素材のものを。



④体調の悪い日は注意しよう
寝不足の日や、風邪の時や下痢などで
脱水症状を起こしている時は、特に注意が必要です。

⑤暑さに備えた身体をつくろう
体が暑さに慣れていないと熱中症を起こしやすくなります。
暑くなる前から汗をかき運動で暑さに慣れましょう。

こんな日は注意！

○気温が高く、湿度が高い時



○暑いのに風がない時

○日差しが強い場所にいる時

○急に暑くなった時

熱中症は例年、梅雨入り前の
5月頃から発生し、梅雨明け
の7月下旬から8月上旬に
多発する傾向があります。

◆◇水分補給のポイント◆◇

重要なポイント！

1. 水分補給のタイミング

☆練習が**始まる前**に200ml (瓶牛乳一本相当)は飲んでおくとよいです。

☆練習中は、**15分おき**に飲みましょう。

☆練習後もしっかり水分補給をしましょう。

2. 水分補給1回につき、どのくらいの量を補給するか

☆1回の給水で200~250ml。

「ごっくん」を9回行う

1回の「ごっくん」で約20~30ml、9回で約200~250ml飲むことができます。

3. どんな飲み物を補給したらいいか

☆体から失った水分と塩分が含まれていること、それらの吸収を早める炭水化物（ブドウ糖）が含まれているものが望ましいです。市販のスポーツドリンクは糖分が多いため、薄めて塩を加える等の工夫をしましょう。

5~15℃ぐらいの少し冷たく感じる温度で。



15分ごとに200ml程度補給。

また、各自マイカップ・マイボトルを持参しましょう。どのくらい飲んだか確認しやすく、回し飲みを防げて、感染症の予防にもなります。

◎練習中だけでなく、練習前後の体調確認も忘れずに行いましょう！！

スポーツをしなくても水分補給が必要！

日常生活でも、個人差はありますが、1日に約2.5Lの水分が呼吸や汗、尿や便として排泄されます。特に暑い日はスポーツをしていなくてもかなり汗をかいたため、普段よりも水分の排泄量が多いです。水分補給は常に行うようにしましょう！



水分補給の水温について

○冷たい水は深部体温を下げる効果がある。
○胃にとどまる時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動する。

※ただし、キンキンに冷やしすぎると吸収が悪くなるため、5~15℃ぐらいの温度がよいです！