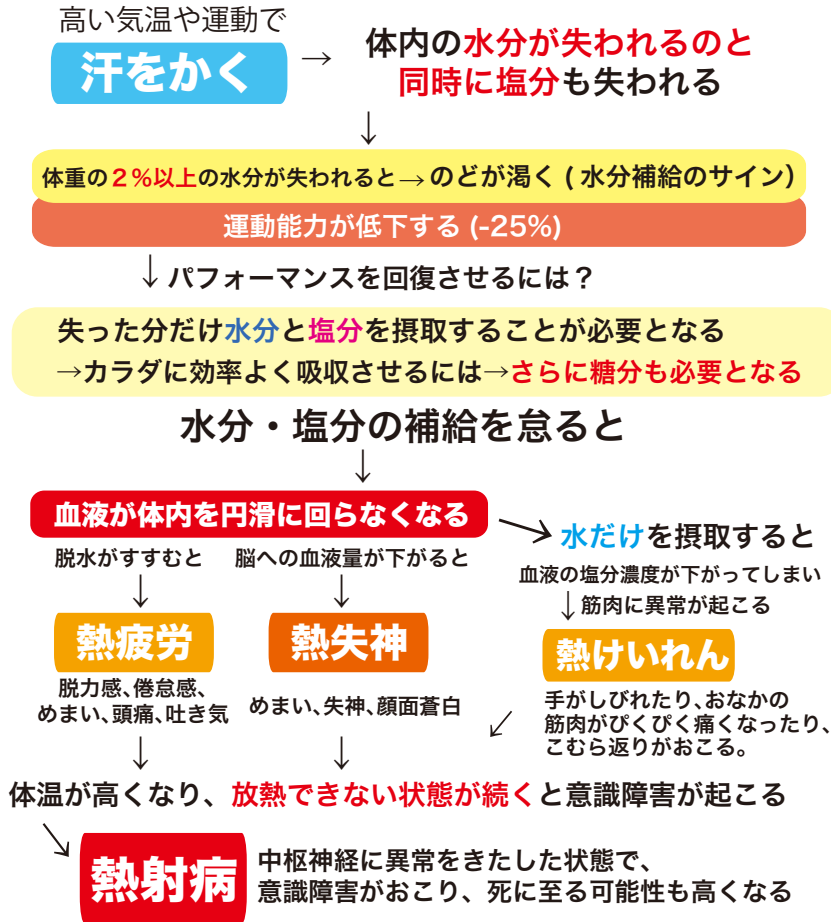


# 熱中症について



## 熱中症が起こった場合の対処方法として

1. 意識障害レベルの確認 → 重度の場合は、**すみやかに救急へ**
  2. 涼しい場所への移動、衣服を緩めて、足を上げて寝かす
  3. 首の裏、脇の下、内腿を冷やし、水分の摂取
- 様子を見て、意識や状態の改善がみられない場合は、病院へ

# 予防するには

## 1. 水分と塩分を効率よく摂取することが必要

### こまめな水分補給

15分~20分毎に補給を心掛ける  
1回の摂取量は、200~250ml程度にし  
ガブ飲みしないこと

### 吸収効率を考える

水よりスポーツ飲料やイオン飲料が良い  
ナトリウムが100mlあたり40~80gが良い  
さらに糖分(4~8%)が含まれているとなお良い  
(吸収率、疲労回復スピードに好影響)

ポカリスウェットイオンウォーター、アクエリアスなどが良い  
カロリーオフより、カロリー摂取できる方がより良い。  
お茶や水に塩を適量入れるのも良い。(塩分0.1~0.2%)

天然芝などで、試合中の飲料が、水以外はNGの場合がありますが、試合コート外ではOKですので、塩分を含んだ飲料を別途ご用意いただいたり、塩分を含んだアメやタブレットでも良いです。

## 2. 運動量に応じた水分量の用意

目安 運動時間が**1時間程度**の場合 → **1リットル**  
運動時間が**2時間程度**の場合 → **2リットル**

運動で体重が減った分 = 水分摂取が必要な量

## 3. その日の体調を整えることが必要

### 十分な睡眠

寝不足になると、疲れやすくなる  
日頃から気をつけることが必要

### 朝食の摂取

無理に摂取するのではなく、摂取効率や  
摂取方法を工夫する必要

### 服装など

薄着を心掛け、帽子やタオルなどの  
日射対策も心掛ける

早めに起きて、とりやすい方法で朝食・水分を摂取