

体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol.6
猛暑への準備！ 現代っ子に必要な熱中症対策（水分・暑熱順化）

今からの時期に気をつけないといけない「熱中症」

熱中症の症状として、めまいや立ちくらみ、頭痛、一時的な失神など重篤なものもありますが、脚がつったり、脈が速く・弱くなったり、汗が出にくいなどの症状も立派な熱中症の症状です。

炎天下や暑い室内での長時間労働やスポーツなどにより体内に熱がこもり、脳への血流が減ること、脳そのものの温度が上昇することで引き起こされます。

症状が出てしまっている場合は下記の対処を迅速に行いましょう↓

- ① 安全で涼しい場所へ移動する
- ② 足を10cm程高くして横になって休む
- ③ 体表近くを走る静脈（太い血管）の通る首筋やわきの下などを冷やす
- ④ スポーツドリンクや0.1～0.2%の濃度の食塩水（1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えたもの）などを飲み、体内から失われた水分・塩分を補う。

※様子を見ても症状が改善しないような場合には、医療機関を受診しましょう！！

熱中症にならない為には水分とNaなどの電解質補給が大切になってきます。脱水状態では集中力の低下にもつながり、その結果、ベストパフォーマンスが出せなかったり他のケガをする確率も高くなります。通常の水分・電解質補給であれば市販のスポーツドリンクで十分であり、下痢や嘔吐、発熱、発汗、経口摂取不足でいわゆる夏バテを感じた際に飲むことで熱中症の予防になります。

しかし、厳密には予防という観点からはスポーツドリンクでの頻回な飲水でも問題ないのですが、スポーツドリンクは糖分が多いことを留意しておく必要があります。

また、梅昆布茶や味噌汁などもミネラル、塩分が豊富に含まれており熱中症の予防に有効と考えられています。

熱中症を予防するには水分補給以外に、「暑熱順化」についても考える必要があります。

暑熱順化とは、高温・多湿の環境に身体を適応させ慣れさせる事です。

- ※エアコンを効かせすぎて室内と屋外の気温差を大きくしない
- ※冷たいものばかりではなく鍋や汁物、麺類など温かい食べ物を食べる
- ※入浴をシャワーで済ませず温浴につかる
- ※休みの日も涼しい部屋に長時間おらず外で活動する時間も作る

熱中症は真夏だけではなく、急に暑くなった日や梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆休み明けに発生率が高い傾向にあります。

スポーツ選手の皆さんは暑さに慣れる事も練習の1つです！

どんな環境においても良いパフォーマンスが発揮できるよう暑さに慣れておきましょう！！



【コラム提供企業情報】

株式会社 NewSupport スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式HP・LINE公式アカウント>

