

～cielの食林°～

「元気ごはん」通信

No.3

スポーツ活動中の熱中症予防について

<熱中症とは>

熱い環境で生じる障害の総称で、次のようなものがあります。

- ・熱失神
- ・熱疲労
- ・熱けいれん
- ・熱射病

<熱中症の症状と救急処置>

	症状	救急処置
熱失神	血管の拡張で血圧が低下しておこる。めまい、顔面蒼白、失神	涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給。 吐き気、嘔吐などで水分補給できない場合は病院へ。
熱疲労	脱水によるもの。脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気	上記と同じ
熱けいれん	大量に汗をかき、血液の塩分濃度が低下した時に足、腕、腹部の筋肉に痙攣がおこる。	生理的食塩水(0.9%)を補給。(すまし汁の塩分) *スポーツ飲料を適宜に用い予防を。
熱射病	体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態。応答が鈍い、言動がおかしい、意識がないなど。死亡率が高い。	すばやく、体温をさげる。 水をかけたり、ぬれたタオルを当てて扇ぐ。 頸、腋、足の付け根の太い血管がある部分に氷やアイスパックを当てる。 少しでも意識障害があれば病院へ。

バレーボールの場合は熱疲労の対応が主になるとおもいます。

水分、塩分の補給、衣服を緩め、体温を下げる。少しでも異常があれば病院へ

<水分補給について>

水分摂取のスケジュールとしては条件により異なりますが、原則として

- ・ 運動前に水分をとる。(目安として250~500ml)
- ・ 運動中は15分おき程度に200~250ml(1回に6,7口程度)

摂取する水としては

- ・ 5~15℃に冷やした飲料(体の冷却効果と吸収がよい)
- ・ 飲みやすく、胃にたまらない組成もの
塩分0.1~0.2%、糖分3~6%程度ものは吸収に好都合です。
(激しい運動時には摂取した水が胃にたまる時間が長くなります。)

市販の飲料を選ぶ時、成分表示を見ていますか？

0.1~0.2%の塩分とは

ナトリウム量(100ml中) 40~80mg

糖分3~6%とは(砂糖100g=炭水化物99.2g)

炭水化物量(100ml中) 約3~6g

が目安です！

体調が悪い時は体温調節機能も低下します。体調管理も熱中症予防にもつながると思います。

簡単ですが、参考にさせていただけると嬉しいです。

<参考資料>

日本バレーボール協会 バレーボールにおける暑さ対策マニュアル
スポーツ栄養学 ベースボールマガジン社