

# クラブ活動中の熱中症について注意喚起

## 水分と塩分摂取について

練習前に250～500mlの水分塩分摂取を推奨してください。  
練習中は1時間に3～4回に分けて、  
一回200～250mlを強制的に摂取してください。

## ★運動前に今日のコンディショニングチェックをしてみよう！

該当したら今日の運動は注意してください。

- ・ 最近あまり運動をしていない
- ・ 風邪気味又は下痢気味
- ・ ダイエット中である
- ・ 熱中症になったことがある
- ・ 怪我や故障をしている
- ・ 二日酔い
- ・ 体調不良・病気で休んでいた
- ・ やや太っている
- ・ 睡眠不足や疲労がたまっている
- ・ 通気の悪い服を着ている

## どんな環境？ なりやすい環境条件

温度や湿度が高い

日差しが強い

風が吹かない（屋内も多い）

急に暑くなったり、ずっと暑さが続いている

|       | 症状                                     | 原因等   |
|-------|--|---|
| I 度   | 四肢や腹筋などに痛みをともなった痙攣<br>腹痛               | 水のみを補給した場合のナトリウム不足  |
|       | 失神(数秒程度) 脈が速く弱い。呼吸数の増加、顔色不良、唇がしびれる、めまい | 運動中にあった筋肉のポンプ作用がなくなり脳への血流が少なくなるため、または末梢血管が広がっているために全身への血液量が減るため。      |
| II 度  | めまい感・疲労感・虚脱感・頭重感・失神・吐き気・嘔吐             | 血圧の低下・頻脈・皮膚の蒼白、多量の発汗などショック症状。脱水と塩分の不足により末梢の循環が悪くなり脱力状態となる。放置すれば重症化する。 |
| III 度 | II度の症状が重症化し、意識障害・おかしい言動や行動・過呼吸・ショック症状  | 自己温度調節機能の破綻による中枢神経系を含めた全身の多臓器障害。体内の血液が凝固し多臓器不全となり死亡に至る危険性が高い。         |

## ★マネージャーさん、キャプテンさんへ 以下をご準備ください

- ・ 冷却剤又は十分な氷・・・氷嚢、アイスパックなど
- ・ 送風器具・・・扇風機、うちわ、扇子など
- ・ 水と霧吹き・・・体温が高い時、体にふきかけるため
- ・ 痙攣(ケイレン)の対処用に、塩分濃度0.9%の飲み物又は塩
- ・ スポーツドリンク(塩分濃度0.1～0.2%、糖分濃度3～5%で、5～15℃程度に冷やした物)
- ・ 携帯電話・・・救急時の連絡用