

日本スポーツ協会発行

スポーツ活動中の

「熱中症予防ガイドブック」が 6年ぶりに改訂されました。



改訂のポイント

- 1 熱中症予防運動指針をより分かりやすく記載
- 2 最新データに更新
- 3 実践に近い、身近な情報を追加
- 4 身体冷却や暑熱順化について追記

冊子の入手
および
閲覧方法

日本スポーツ協会のホームページより閲覧およびお申込みが可能です。

デジタル版(PDF)のダウンロード

冊子版の申込(有料)

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>



改訂内容の一部をご紹介

身体冷却

身体冷却を実施するには、①冷却方法、②タイミング、③冷却時間を考慮して行うと良いでしょう。これら3つの変数の組み合わせによって得られる効果が異なります。

冷却方法 × タイミング × 冷却時間

外部冷却は伝導や対流による非蒸発性熱放散と発汗による蒸発性の熱放散のしくみを利用して身体を冷却するものです。一方、内部冷却は皮膚や筋肉の温度を大きく低下させることなく身体の内部(核心部)を冷却できることが特徴です。最近では氷と飲料水が混合したシャーベット状の飲料物であるアイススラリーの摂取が注目されています。スポーツ飲料でアイススラリーを作成した場合、身体冷却に加え、水分、電解質、糖質も同時に補給できるので効果的な方法といえます。



運動時の水分補給のしかた

適切な水分の補給量は、体重減少が体重の2%以内におさまることが目安になります。

補給する飲料の中身としては、0.1~0.2%の食塩と糖質を含んだものが効果的で、一般のスポーツドリンクが利用できます。ただし、余り糖質濃度が高くなると胃にたまりやすく好ましくありません。エネルギーの補給を考慮すれば、4~8%程度の糖質濃度がよいでしょう。

食塩相当量が
0.1~0.2g(100ml中)であれば、
0.1~0.2%の食塩水に
相当します。



ナトリウム量から
食塩相当量に変更