

## 『熱中症の予防と水分補給に関して』

### 内容

- ・ 熱中症とは？
- ・ 水分・塩分どちらをメインに考える？
- ・ アイス スラリーとは、アイス スラリーの活用について

#### 【熱中症とは？】

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分・塩分（ナトリウムなど）のバランス、また体温調整機能が乱れることによって、体内に熱がこもった状態のことを言います。

以前は夏の暑さや炎天下で体調不良となり、倒れることを日射病と言い、重症度に応じて熱疲労、熱けいれん、熱射病などと呼ばれていました。しかし、最近は暑くて炎天下のような状況でなくても発症する恐れがあることから、すべての症状のことを「熱中症」と呼んでいます。

熱中症の発症は、体温が上昇して体温調節機能のバランスが崩れ、体内に熱がこもることから始まります。

ですから、対策としては①水分補給 ②体を冷やすこととなります。

※熱中症予防運動指針として WBGT（湿球黒球温度）…いわゆる熱中症予防の温度指標を用いて、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を示した表があります。（公益財団法人日本スポーツ協会 HP 参考）

#### 【水分補給・塩分補給どちらをメインに考える？】

結論から言えば水分補給も塩分補給もどちらも必要です。

どのように摂取したらよいかを考える時の優先順位は水分の回復です。

体内から水分がどの程度損失したら、体調などはどのようになるかをまとめた表があります。

例えば体内から1%の水分が損失した場合は大量の発汗、のどの渇きを感じます。2%損失すると強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、重苦しい、食欲減退、血液濃縮、尿量減少、血液濃度上昇などが起こります。

3%損失すると汗が出なくなり、4%になると全身脱力感、動きの鈍り、皮膚の紅潮化、いらいら、疲労および嗜眠、感情鈍麻、吐き気、感情の不安定(精神不安定)などが起こるとされています。

そのような状況にならないように、審判前・審判中・審判後には水分補給をこまめにする必要があります。

～水分補給のポイント～

- 1・審判前にコップ1～2杯程度の水分補給をする（量は審判前にトイレに行きたくなる程度）  
食事を摂取している場合は水でOKだが、摂取できていない場合はスポーツドリンクにする  
（スポーツドリンクは糖質5～6%、食塩0.1～0.2%を含んでいる）
- 2・熱中症対策で塩分補給は必要であるが、基本は水分補給なので塩飴や塩タブレットを利用する場合はコップ1杯（200 ml）程度の水分も一緒に摂取する。
- 3・審判終了後1～2時間経っても尿意がない場合、または濃い色の尿が少量しか出ない場合は審判中の水分補給が不十分と考える。

★暑い時はアイス スラリーの利用も考える

また、スポーツドリンクを利用する場合は、市販のものを薄めて利用しても良い。薄め方は、スポーツドリンク500 ml＋水500 ml＋塩1 g（小さじ1/2）を混ぜ合わせる。

【アイス スラリーとは】

氷よりも流動性があり、水よりも冷却能力があります。  
アイス スラリーはシャーベット状なので、喉から食道、胃、腸へ貼りつきながら流れていくので体の深部体温を下げる効果があります。  
加えて、飲むことで『顔周りの動脈』を効果的に冷却でき、脳の温度の上昇を防ぐことができ、適切な判断も期待できます。

- ・運動前にアイス スラリーを摂取することにより、深部体温の上昇を抑制し、持久性を高めることができます。
- ・アイス スラリーの摂取は、クールベストなど外部冷却が難しい審判員には必要だと思われます。

【アイス スラリーを作ってみましょう（競技場に持参する場合）】

1. スポーツドリンク100 ml程度をジッパー付きの冷凍用保存袋に入れて、平らに薄くして凍らせる（数個作っておく）
2. 凍ったスポーツドリンクはクーラーボックスに入れて保冷剤を詰めて溶けないように。
3. 審判の20分程度前にスポーツドリンクを袋の上から手で軽くほぐし、シャーベット状にして飲む