

横須賀スポーツ協会主催『熱中症の予防と水分補給法』

林 但

1. 日時;2024年7月9日(火) 18:30~20:30
2. 場所;神奈川県立保健福祉大学 教室
3. 参加;40数名(スポーツ協会・団体関係者、小学生~大人まで、女性が3/4位)
4. 講師;同大学 教授 鈴木志保子氏
5. 内容;スポーツ協会が5つのジャンルで行う講座で今回は、「栄養管理や水分補給学習」のひとつ。
 - (1) 栄養管理や水分補給学習は4回シリーズで「パフォーマンスを、栄養で、マネジメントする」の1回目は表記である。林の視点で得た情報・気づいたこと等を以下に報告します。
 - (2) まもなくパリオリンピック、教授が今サポートしているのがスケボアの堀米選手の話、パラオリンピックのサポートのために8月にはパリに行かれる話から始まった。
 - (3) 化学反応の連続で生きている。化学反応に必要なものは、**酸素・水・栄養素**、反応に影響する条件が、**温度とPH**である。**なぜ食べなくてはいけないのか**と話は続いた。
 - (4) 体内における水の働きは、1)溶解作用 2)運搬作用 3)体温保持があること。脱水すると濃度が高くなる。血液やCO₂・乳酸等の老廃物や栄養物質の運搬などに影響。
 - (5) 熱中症の予防と水分補給法では、40年前は水を飲むな！であったが、今とは気温(低かった)が全く異なる。今は運動するな！である。体内の水分量と発汗の観点から7つのことに触れられた。
成人は50~60%は水分、子供は70~80%が水分。
 - (6) 水分損失率と現れる脱水諸症状の関係で、

| 1% | 2% | 3% | 4% | 20%以上 |
|------------|----------------------------------|----------------|---------------------------------|-----------------|
| 大量発汗、のどの渇き | 強い渇き、めまい、吐き 気、 判断力なくなる | 汗が出なくなる | 全身脱力感、あくび や、イライラ、無関心 | 生命に危険、死亡 |

今、夏に3試合はありえない、色々な人(補欠)を使う、何を抑えるべきかレギュラーには考えさせることが必要と話は続く。

- (7) 熱中症の病型(今はI、II、III)

ここでは、熱けいれん:運動終了後に発生することが多く、運動を急にやめることで起こる。
→立ち止まらない、軽く流しながらやめる。

熱疲労:発汗が顕著で、脱水と塩分不足により起こる。尿の量と色を確認。
→予防はスポーツドリンクを飲む ⇒足がつるなど症状が出たら、経口補水液(塩分が多い)
*** 薄めたものを飲んで効果がない * 朝ご飯を食べない人は、午前中になりやすい。**

(8)熱中症予防8か条(スポーツ活動中の熱中症:日本スポーツ協会)

- 1) **知って防ごう熱中症**
- 2) 暑い時は、無理な運動は事故のもと
- 3) 急な暑さは要注意
- 4) **失った水と塩分を取り戻そう**
- 5) **体重で知ろう健康と汗の量(2%以内)**
- 6) **薄着ルックでさわやかに**
- 7) **体調不良は事故のもと(微熱、咳、鼻水、下痢など)**
- 8) **あわてるな、されど急ごう救急処置**

(9)尿の色から知る脱水リスクと適切な水分補給量

