

熱中症予防ガイド

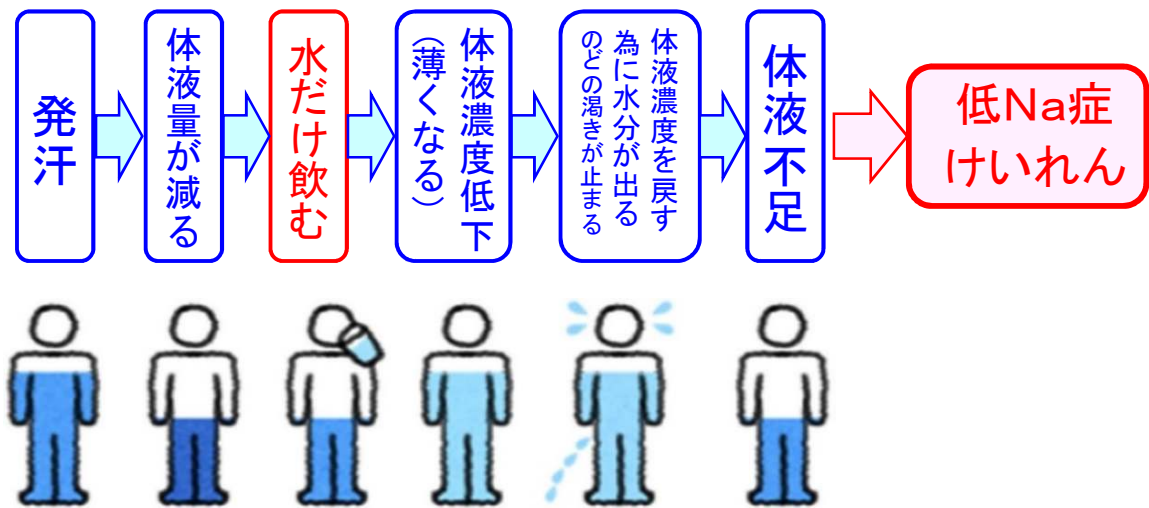
1. 水分補給のポイント

- 1) 「汗をかいていなくても飲む」「のどが渴いていなくても飲む」「頻繁に飲む」
- 2) 水分だけでなく塩分を取る
- 3) 水分を取るタイミング

タイミング	運動30分前	運動中	運動後
飲む量・頻度	200～500ml 1回	250ml／15～30分 小分けに飲む	200～250ml 1回
水温	5～15℃が望ましい		

2. 熱中症とは

- 1) けいれんは低Na症による



脱水時は水分とともに適量の塩分を取ること

脱水による症状

水分減少率 (体重に占める割合)	主な症状
～2%	のどの渇き
3%～4%	食欲不振、イライラする
	皮膚の紅潮、疲労困ぱい
5%～	言語不明瞭、呼吸困難
	身体動揺、けいれん

体重60kg成人: 体重1.8kg減で要注意

尿色による熱中症チェック



脱水で尿量減り、尿色濃くなる

2) 飲み物と塩分・カロリー

表 ORS(経口補水液)、スポーツドリンクの成分

区分	ナトリウム	カリウム	炭水化物
スポーツドリンク	21	5	67
ORS(経口補水液)	50	20	25
血液	135	3~5	—
汗	10~70	3~15	—



表 500mlに含まれる成分

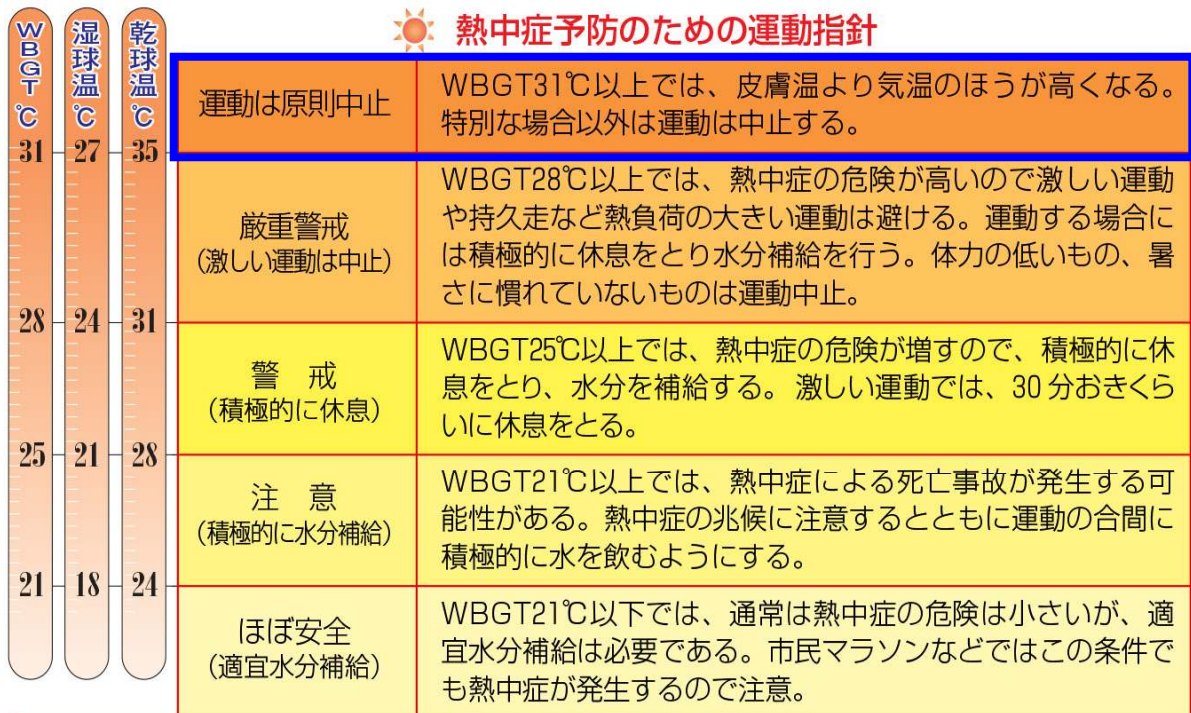
	水・お茶	ポカリスエット	ORS
食塩	0g	0.6g	1.5g
糖質	0g	33.5g	12.5g
カロリー	0kcal	135kcal	50kcal

経口補水液の作り方

水 500mL 砂糖 20g **塩 1.5g**

500mL ペットボトル 1本 ペットボトルキャップ すりきり 3杯 透明スプーン すりきり 1杯

3. 熱中症予防のための運動指針



WBGT (湿球黒球温度) **暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe**

屋外 : $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$
 室内 : $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

- 環境条件の評価はWBGTが望ましい。
- 湿球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿球温度を用いる場合には乾球温度も参考にする。
- 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランクきびしい環境条件の注意が必要。

※ 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック (財団法人日本体育協会)」

暑さ指数 (WBGT) =

1 : **7** : **2**

気温の効果 湿度の効果 輻射熱の効果

コート上は輻射熱が厳しい