

運動時の熱中症

運動時には、筋肉からたくさんの熱が発生し、大量に汗をかきます。そのため、体内の水分と塩分が失われ、**熱疲労**が生じます。**熱疲労**が生じると、体の体温調節機能が低下してしまい、すぐに体温が上昇し運動を継続することが難しくなり、熱中症につながります。

そのため、運動時は特に熱中症に気を付けましょう。



運動時の熱中症予防の5つのポイント

1. 暑いときは無理な運動はしない

暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。

環境に応じて運動強度を調整し、適宜休憩や水分補給を心がけましょう。

2. 急な暑さに注意

熱中症は、急に暑くなったときに多く発生します。

そのため、急に暑くなった時は軽い運動にとどめましょう。

また、暑さに慣れることも大切です。暑さに慣れるまでの数日間は、軽い短時間の運動から始めましょう。

3. こまめな水分・塩分補給

汗をかくと、体から水分と同時に塩分も失われます。こまめに水分・塩分補給をしましょう。

また、スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分も補給することが効果的です。

4. 体を冷やす

暑さの中での運動は体温が大きく上昇し、運動能力の低下や熱中症を引き起こします。

そのため、体を冷やすことで体温の過度な上昇を抑えましょう。

また、熱を逃がしやすくするためにも、できるだけ薄着にしましょう。

5. 体調管理

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。

疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないようにしましょう。特に体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人は注意が必要です。

1日3食の食事や十分な睡眠をとり、日々の体調管理を心がけましょう。

次の症状が出た場合は、すぐに運動を中止してください！

- ☐めまい・立ちくらみ
- ☐頭痛
- ☐吐き気・嘔吐
- ☐筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- ☐強いだるさ
- ☐意識がもうろうとする
- ☐まっすぐ歩けない
- ☐体が熱い・汗が止まらない



すぐに

- ① 涼しい場所へ移動
- ② 体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給

回復しない場合は、**医療機関**へ

*運動時のポイント！

運動前のチェック

- ☒ 体調はいいですか？
- ☒ 十分な睡眠はとれていますか？
- ☒ 朝食や水分はとりましたか？
- ☒ 暑さ指数（WBGT）を確認しましたか？

暑さ指数（WBGT）の目安

31 以上 運動は原則中止

28～31 厳重警戒

25～28 警戒（積極的に休憩）

21～25 注意（積極的に水分補給）

運動中のポイント

・こまめに水分補給

のどが渇く前に、15～20 分ごとにコップ 1 杯程度を目安に飲みましょう。
また、汗と一緒に体内の塩分も失われるため、塩分補給も一緒に行いましょう。

・適度に休憩し、日陰で休む

30 分に 1 回程度を目安に、日陰や涼しい場所で休憩を取りましょう。

・運動強度を調整する

暑い日は普段より運動の強度や時間を控えめにしましょう。

運動後のケア

・しっかり水分と塩分を補給

汗で失われた水分や塩分を、早めに補給しましょう。

・体を冷やす

シャワーや濡れタオルで体を冷やし、体温を下げましょう。

・バランスの良い食事と休養

栄養と睡眠をしっかりとり、疲労を回復させましょう。



服装・持ち物のポイント

- ・通気性・吸汗性の良い服を選ぶ
- ・帽子や日よけで直射日光を防ぐ
- ・スポーツドリンクや水を携帯する
- ・タオル・保冷剤などで体を冷やす

