

熱中症に注意

1. 熱中症とは

熱失神：めまい、失神など。呼吸回数が増加、唇のしびれ、脈が速くなる
熱疲労：脱水による症状。脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など
熱けいれん：足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおきる
熱射病：意識障害、頭痛、吐き気、めまいなど
主に大量の汗をかき、十分な水分や塩分を補給できない際に発症します

2. 応急手当

熱失神・熱疲労：涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせ、水分補給
足を高くし、末梢から中心部に向けてのマッサージも有効
熱けいれん：生理食塩水（0.9%）を補給する
熱射病：体を冷やしながら一刻も早く病院へ

全身に水をかける、首の後ろ、わきの下、足の付け根を直接冷やすなど

3. 水分・塩分補給

大量に汗をかくと水分と一緒に塩分も失われる為、血液の塩分濃度が薄くなります

市販のスポーツドリンク等は汗とほぼ同じ役割の電解質やマグネシウム・カルシウムといったミネラルを含むので、胃腸に負担をかけずに体に素早く吸収され手軽に摂取できます
長時間の運動には食塩濃度をやや高くする事や、エネルギー源の糖質の摂取も効果的



試合に向けて

服装：吸汗性、通気性のよいもの
熱を吸収しにくい白色を選んで着る
帽子や日傘を利用する

必需品：ジャグ（氷をたくさん入れて）
クーラーボックス（ドリンクや食品を）
タオル（濡らして冷やす用に一枚余分に）
着替え（1着2着多めに準備を）

夏のハードコートの表面温度は40度以上にもなると言われています。

オムニコートやクレートは大丈夫と油断をしてはいけません。

のどが渇く前に十分な水分補給、塩分補給が必要です。

体調管理をしっかりと行うことが勝利への第一歩です！！