

## ⊕ 熱中症対策 ⊕

### ●まずは、水分補給!!

「のどがかわいたな」と思ったときは、すでに体が脱水をはじめています。脱水=運動能力が落ちます。

良いプレーを続けるためにも、のどがかわく前に水分補給が大切です。

運動中でも、15分に1回は水分補給をすることがすすめられています。飲み物をピッチ周辺に置いて、いつでも飲めるようにしておきましょう。

一回の量としては、一口から200mlが理想と言われています。

冷たい飲み物の方が吸収されやすいのですが、冷たすぎるのはマイナスです。



### ●熱中症の予防方法

**ケガや病気にならない**…ケガや病気は体に対して、体力的な負担と精神的な負担がかかります。

**睡眠をしっかり取る**…睡眠不足は大敵です。ケガもしやすくなりますので、しっかり睡眠をとるようにしましょう。

**十分な水分補給**…試合前に十分な水分補給をし、ゲーム中にも体が水分不足にならないようにしましょう。

**すずしい服装**…体温が上がらないようにするために、体からの熱を発散しやすいものなどを着ましょう。

**気分が悪くなったら、休む勇気を!**

…自分の体のことは自分が一番よく分かります。気分や体調が悪いときは、勇気を出して休んでください。



### ●アルコールと熱中症について

利尿作用が強く、多くの水分を排泄してしまうアルコールですが、特にビールはカリウムが多く含まれるためその作用が強く、摂取した分以上の水分を排出してしまうことがあります。

更に肝臓はアルコールの解毒に水分を必要とするため、生理的に脱水状態になり易い身体となってしまいます。

暑い中での脱水症状は熱中症に繋がりがやすく、酒の酔いのせいで本人も気付かず、脱水症の初期症状と酷酔状態が、眩暈や立ちくらみ・吐き気など似ていることから休んでいても周りからはお酒のせいと勘違いされやすくなります。

適切に予防すれば防げるものですので、過労や睡眠不足などで身体が不調の時は無理をしないようにしましょう!

★そして試合に影響の出ない程度に、程よくアルコールを楽しみましょう!★

## ハチ対策

### ●ハチに刺されない対策

・ハチの巣に刺激を与えない。

・ハチは黒い色や、くだものジュースなどの甘いにおい、香水などにも近づいてきますので、気をつけてください。

※「白」「銀色」に対しては攻撃力が弱くなるとも言われています。

・ハチが飛んできたら、さわいだりふり払ったりしないこと。

・攻撃をされたら、おそって来ます。

・飛んできたのが見えたら、姿勢を低くして飛び去るまでじっとしていること。



### ●もしハチに刺されたら

・刺された場所から、安全な場所に避難する。

・刺された部位に針が残っていないかよく確認し、残っていれば毒袋をつぶさないように速やかに取り除きます。

・傷口を水で洗い流す。冷水で冷やすと刺された部分の血管が収縮し、毒が吸収されにくくなります。

・患部にハチ刺され用薬剤(抗ヒスタミン剤等)を塗布します。

※注意…アンモニア水や尿は効果が無く、皮膚炎をおこしたり

雑菌が入ったりするので、絶対使用しないでください。

・ハチ毒に過敏な体質の人は、死にいたる場合もあります。

少しでも変わった症状が見られたら、すみやかに医師の診察を受けてください。

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

### CHECK1

熱中症を疑う症状がありますか?

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

YES

### CHECK2

意識がありますか?

YES

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

### CHECK3

水分を自力で摂取できますか?

YES

水分・塩分を補給する

### CHECK4

症状がよくなりましたか?

YES

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

NO

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう