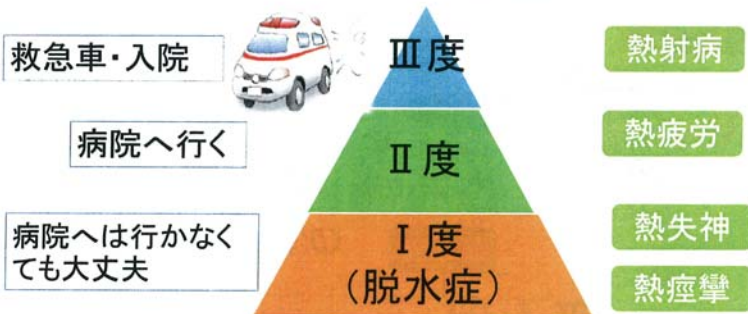


熱中症について

熱中症の重症度分類 (日本神経救急学会)



熱中症の重症度分類(日本神経救急学会)

I度(軽度)熱中症

症状が軽いもの

- 脱水症がメイン(熱は出ない) —
- ①水分が足りなくなる
脳血流が不足する めまい、立ちくらみ
消化器への血流が不足する 食欲低下
- ②電解質(イオン)が足りなくなる
筋肉の動きがおかしくなる
こむら返り、つる、痛い
- 手足が冷たい
- 熱失神
- 熱痙攣

熱中症にならないために

- ①徐々に暑さになれよう
急に暑くなった時や合宿初日に起こりやすい
- ②体調の悪い時は要注意
普段から、睡眠、食事を十分に
- ③失った水と塩分を取り戻そう
長時間の運動時はナトリウム補給も
- ④体重の減少は-2%(体重50kgで1kg減)まで
喉が渇く前に飲む。3%を超えると競技能力も下がります(体重50kgで1kg減)

運動時に必要な水分補給の目安

- 水分補給の目安
- 尿の色・量で判断
- 体重の約4%
- 運動前後での体重の変化

あなどれない飲み物の糖分

飲み物に含まれる糖類(1本3gのスティック砂糖に換算)

- >レモン系炭酸飲料: 約17本
 - >コーラ: 約19本
 - >スポーツ飲料: 約10本
- *1本500ml当たり



- 糖分の多いジュースやお菓子を一度にたくさんとると...
- ①一時的にお腹がいっぱいになり、食事がとれなくなる
 - ②エネルギーを作り出す際に必要なビタミンB群が多く使われ、疲れやすくなる。

実践的な水分補給の方法について



ポイント!

- >糖質4~8%、食塩0.1~0.2%が効果的。
- >5~15℃に冷やして飲むと胃から腸への通過が速くなる。
- >運動後1~2時間経っても尿意がない場合、または濃い色の尿が少量しか出ない場合は、水分補給が不十分。
- >運動後、炭酸飲料や果汁100%ジュースなど、糖質の入った飲み物を飲み過ぎない。

何を飲めばよい?

- 短時間の練習なら、水で大丈夫
- 長時間の場合は、0.1~0.2%の食塩、3~6%の糖分

水	1リットル
塩	小さじ1/4
砂糖	大さじ4
ポッカレモン	大さじ2

(スポーツドリンクは、食塩0.1%、糖分6%程度です)

- 5~15℃に冷やして

*塩飴を舐めるのもいいでしょう

資料出典

- ・西九州大学健康栄養学部 堀田徳子先生 講演資料より
- ・済生会横浜市東部病院栄養部長 谷口英喜先生 講演資料より
- ・日本栄養士会 「スポーツ栄養セミナー2019」資料より