

熱中症予防について

熱中症の予防について、大会本部でもヒートルールの採用等の対策を行いますが、個人やチームでの対策もお願いしているところです。ここでは、県内のチームが実践して熱中症予防に効果的であろうと思われることをいくつか紹介させていただきます。参考にしてもらえたらと思います。（なお、本内容については、熱中症が完全に防げることを保証するものではないということをご了承ください。）

① 生活習慣をチェックする

当たり前のことですが、朝食を抜いたり、睡眠不足であったりすれば、熱中症のリスクは上がります。これは伝えるだけでなく、テニスノートに記入させたり口頭で確認したりするとよいと思います。

② 体を冷やす

i バケツ+水（常温でOK）

バケツを用意していただき、試合間やベンチで手を冷やします。手には体温低下機能があるので、体温を下げるのに効果的です。足も効果的ですが、靴を脱いで・・・とやっていると時間がかかるので、手を冷やすことを考えます。



ii 氷（氷のう）

氷で首やわきの下を冷やします。ジッパーがついた袋が便利です。試合終了後に一度体を冷やすとよいと思われます。



iii 空調服+衣料用冷感スプレー

空調服が高価なものになりますが、衣料用冷感スプレーを併用して利用すると寒いくらいに体を冷やすことが可能です。



③ その他

i 日傘・帽子

ソフトテニスでは、黒の日傘でなければいけないというものがあります。日が強い時は上からの熱をおさえるのに有効です。特に団体戦に出場されるチームは、コート上で待機する選手が多いため、必要不可欠です。帽子、サンバイザーも夏の大会には必要であると思います。



ii アミノ酸

粉末のアミノ酸を飲むことで、次の日の疲れ方が違います。こちらも高価なものになりますが、体力のない選手、長時間の練習を行っていない選手には有効であるように思います。



iii アンダーウェア

アンダーウェアを着ることで、外部からの熱を遮断し、体温を下げる効果があるようです。規格など、決まりもあるので、ご確認ください。



iv 水をかぶる

原始的ですが効果はあります。霧吹きを持ち歩いている人もいます。



v 休息

当然休息が必要です。心拍数が上がった状態から一度心拍数を下げることができるとういことです。



vi 給水

熱中症予防の水分補給として、日本スポーツ協会では、0.1~0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料を推奨しています。特に1時間以上運動をする時は4~8%の糖質を含んだものを摂取するとよいとのこと。

