

# 熱中症

## ソフトボール活動中の 予防について!!

### 熱中症とは？

気温と湿度が高い環境下で起こる全身の熱障害を熱中症といい、症状により：

- 熱痙攣
- 熱疲労
- 熱射病

に分けられます。

発汗によって**水と電解質**を失い、重症では死に至ることもあります。

### 熱中症では？

だるい 頭が痛い 吐き気がする

ふらふらする 筋肉がつる

### 予測は出来るの？

WBGT / Wet Bulb Globe Temperature

湿球黒球温度を参考に環境条件を把握しておくことが必要です。

### 熱中症とWBGTの関係

WBGT温度

31°C以上

運動中止

原則的に運動は禁止または中止しましょう。

28°C～  
31°C

嚴重警戒

熱中症の危険が非常に高まります。  
積極的な水分補給と、15分おきに休息をとりましょう。

25°C～  
28°C

警戒

熱中症の危険が増します。  
積極的な水分補給と、30分おきに休息をとりましょう。

21°C～  
25°C

注意

熱中症が起こる可能性があります。  
運動の合間に水分補給をしましょう。

21°C以下

ほぼ安全

熱中症の危険性は少ない。  
適宜水分補給をしましょう。

専用温度計

WBGT-203A / 203B

熱中症指標計（暑熱環境計）



## 積極的な水分補給とは？

のどの渇きを感じる前に、強制的に運動を中断して水分を補給しましょう。

## 水分は何を飲むの？

- 水と塩分を一緒に補給しましょう。(水だけではだめです)
- 0.2%の食塩水が望ましいのです。(1リットルの水に塩を2g加えましょう)
- スポーツ飲料でも結構です。(糖分が多いものは注意しましょう)
- 水と一緒に梅干しなどを食べてもかまいません。

## どのくらい飲むの？

- 運動を始める前に250～500mlの量を2～3回に分けて飲みましょう。
- 運動中は1回に100ml位を飲みましょう。
- 回数はWBGTの数値を目安にし、のどが渇く前に積極的に飲みましょう。

## 何を観察すれば大丈夫？

- 運動前後の体重を計り、運動後の体重減少を2%以内に行きましょう。(50kgの人なら1kg)
- 体重が2%以上減少していたら水分補給が不足です。
- 次からはもっと多めに水分補給しましょう。

## 注意する症状は？

- だるい感じ、頭が痛い、吐き気がする、ふらふらする、筋肉がつるなどの症状があったら、すぐに涼しい所で休ませて、水分補給をしましょう。
- 体温が高い時や意識がもうろうとしている時は、体を冷やし、すぐに救急車で病院へ搬送しましょう。

## 熱中症になってしまったら？

- 衣服をゆるめて楽にしましょう。
- 風通しのよい日陰や、冷房の効いた所へ移動しましょう。
- 冷たい水で冷やしたタオル(冷たいペットボトルなどでも代用できます)を脇の下や足の付け根に置き、体を冷やしましょう。
- 早めに医療機関で受診しましょう。
- 自分で飲めるようなら、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうもない場合は、無理に飲ませず、すぐに救急車を呼んで病院に搬送しましょう。

**WBGT-203A / 203B 暑熱環境計は、ミズノ製品取り扱い全国主要スポーツ店でお求めになれます。**

お問い合わせ先

【ミズノ株式会社 特販部 生涯スポーツ課】

〒101-8417 東京都千代田区神田小川町 3-22 TEL 03-3233-7016 FAX 03-3233-7136

【ミズノ株式会社 大阪本社】

〒559-8510 大阪府大阪市住之江区南港北 1-12-35 TEL 06-6614-8189 FAX 06-6614-8219

## Anti-Doping

日本ソフトボール協会は「アンチ・ドーピング活動」に取り組んでいます。

アンチ・ドーピングに関する質問(特に喘息に関する事など)がありましたら

FAX 03-3481-2385 公益財団法人 日本ソフトボール協会 医事委員会 までお問い合わせください。