

7月号は『熱中症』の処置、予防法についてです。生活環境などの変化もあり、年々熱中症になる選手が多くなっているように思います。去年の選手権大会（甲子園）の予選でも熱中症の選手が続出し、出場選手がいなくなり没収試合も至るケースもありました。



緊張すると発汗量が増える為、更に熱中症になる危険性は高くなります。
普段熱中症にかからない選手でも公式戦では知らず知らずのうちに発汗量が増え、熱中症に至るケースも多くあります。

【熱中症危険症状】

毎年熱中症による死亡事故が起っています。迅速な対処と予防が大切になります。



- ・汗をかいていない、皮膚が乾燥している
- ・意識がない、意識がもうろうとしている
- ・まっすぐ立てない、歩けない
- ・全身痙攣を起こしている
- ・38°以上の熱がある



迷った場合は救急車を呼びます。

熱中症は症状が進行していくため、熱中症になった人を1人にしないことが大切です。また、1度熱中症になった人は再び熱中症になりやすいため注意が必要です。

【筋痙攣（つる）】

筋痙攣は熱中症の中の1つです。体内の水分やミネラルが不足することによって起こります。筋痙攣の対処法と予防法について説明します。



<筋痙攣（つる）対処法>



～腓腹筋が痙攣～

痙攣を起こすと筋肉は過緊張（短縮）状態になり、痛みを伴います。痙攣中にストレッチを行うと筋肉がより緊張しやすくなるため、再び痙攣を起こしやすくなります。

筋痙攣の再発を防ぐためには以下の方法がお勧めです。



～対処法～

腓腹筋（ふくらはぎ）が痙攣を起こした場合の対処法を説明します。その時は、つま先を上げ、前脛骨筋（スネの前の筋肉）に力を入れます。前脛骨筋に力を入れることで、腓腹筋の緊張が解け、痙攣が治まります。

他の部位も同じで、痙攣を起こした筋肉の反対側の筋肉に力を入れることで痙攣を押さえることができます。

筋痙攣を予防する

<筋痙攣（つる）の予防のために『牛乳』>



体を動かす時は脳からの命令が神経を經由して筋肉を動かします。

筋肉に命令を伝達する時に必要になるのが『電解質』になります。この電解質が不足すると神経からの命令が筋肉に上手く伝わらず、『筋痙攣（つる）』が起こります。

この電解質は「ナトリウム」「カルシウム」などのミネラルになります。

牛乳にはこの電解質が多く含まれているため、筋痙攣の予防に繋がります。

大会期間だけ飲むのではなく、普段から摂取し、予防をしていくことが大切です。

（普段飲んでいない人がいきなり飲むと下痢になることもあります。）

【熱中症を予防する】

：練習前後に体重が減っていないかチェックを行う。

練習前後の体重を測り、体重の減少を2%以内に抑えられているかチェックを行う。
2%以上の減少がある場合はうまく水分補給が行えていないということです。
3%以上失われると、運動能力や発汗能力に悪影響を与えてしまいます。



：毎日の体調のチェックを行う。

「疲労度」「便の硬さ(下痢)」「食欲」「睡眠(寝られているか?睡眠時間)」
上記の項目で表を作成し、練習前に1~5段階で表記させておくこと選手の
健康状態も把握しやすくなります。

体重	練習前	
	練習後	
疲労度		
食欲		
睡眠		
便		

：エアコンの設定温度

設定温度の目安は28度

教室で設定温度が低い場合は長袖を着るなど体温調節を行う。
外と室内の温度差があると「体がだるくなる」など夏バテの原因になる。

：寝る時は扇風機を使い、部屋の空気を循環させる

直接風を体に当てない。体温が下がり、疲れが残ってしまう。

【水分補給：適切な飲料】

塩分濃度が0.2%の食塩水を飲むと素早く吸収されます。1の水に2gの塩を入れるだけなので簡単に作ることができます。エネルギー補給のために糖質は必要なのですが、濃度が濃くなると水分の吸収が低下してしまいます。速やかに吸収するためには2.5~5%の濃度のものが良いです。

参考例(100ml中)

- ・ポカリスエット 糖分6.7g(6.7%) 塩分約0.12g(0.12%)
- ・アクエリアス 糖分4.7g(4.7%) 塩分約0.12g(0.12%)

上記の飲料が濃い場合は、水と塩分を足し、塩分濃度が薄くならないように注意が必要です。

～簡単な薄め方～

0.2%の食塩水作ります。 水100mlあたり塩を0.2g
(氷で薄まる事を考えれば氷も食塩水で作れると良いです。)
ポカリやアクエリアスに食塩水を入れ、混ぜれば終了です。

【トピックス：水分補給『ココナッツウォーター』】

ココナッツウォーターとは

ココナッツウォーターは、ココナッツの果実の中に含まれる透明な液体のことです。実は、天然のスポーツドリンクといわれるほどミネラルが豊富です。生理食塩水が入手できない国では、静脈点滴に用いられることもあるそうです。

・特徴

- 血液と同じ電解質成分な為、吸収が良い。
- カリウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富
- 母乳にも含まれる脂肪酸のラウリン酸が含まれているため、抗酸化作用・
- 抗菌活性作用があり、免疫力を高めてくれる。
- カロリーが低い

～夏のお勧め飲料～



ココナッツウォーター

・ココナッツウォーター1缶(310g)あたりの成分

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミンC	カルシウム	鉄分	ナトリウム	カリウム	マグネシウム
62kcal	0.62g	0.31g	15.5g	6.2mg	34.1mg	0.31mg	34.1mg	713mg	18.6mg

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』

7月13日、7月27日、8月17日、8月31日

『Mac's Trainer Room』

Blog : <http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042>

Homepage : <http://www.macstrainerroom.com/>

ご質問等ございましたら『macstrainerroom@gmail.com』こちらまで連絡をお願いします。 作成担当：西山伸吾