STOP熱中症

熱中症について：正しく理解して選手を熱中症から守りましょう！

熱中症対策のポイントは、水分補給だけでなく塩分補給！

予防・対策

熱中症が疑われるときの対処法として、こまめな水分補給が挙げられます。水分補給は大切なことですが、水分だけを補給しているとかえって症状を悪化させることもあるので注意が必要です。

水分補給が熱中症の悪化につながることも？！

水分補給はしていたはずなのに熱中症になったり、水分補給が逆に症状を悪化させたりすることもある―――？

高温多湿の屋内外で30分を超える長時間の労働やスポーツなどにより汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。
そこに水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度（体内における塩分やミネラルの割合）が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。

熱中症時の水分と塩分の補給の仕方

熱中症が疑われるときは、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要です。自分で手軽に作れる食塩水もよいでしょう。 目安として、１ℓの水に対して1～2gの食塩を加えます。 さらに、長時間のスポーツなどで失われた糖分を補い、エネルギーを補給するために砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。 手早く塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給もおすすめです。ただし、カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

水分・塩分補給におススメ

➤スポーツドリンク：熱中症対策に必要な、塩分・糖分も含んでいます。

➤麦茶：ミネラルを含み、身体を冷やす効果があるといわれてます。ノンカフェイン。

■水・お茶を持ってくる場合は、塩分入りタブレッドなどで補給しましょう。

参照：一般社団法人日本気象協会