

2022 年 6 月 28 日
関西学生テニス連盟
幹事長 室本 朗

2022 年度関西学生テニス選手権大会における熱中症対策

今年の関西学生テニス選手権大会では、気温がかなり上昇することが考えられます。

そこで、関西学生テニス連盟から各大学へ以下の熱中症対策を推奨します。

- ① のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。
スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
- ② 帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光を避けましょう。
なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。
- ③ 冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。
- ④ 汗をたくさんかいたときは、失われた水分とともに塩分（ナトリウム）を補給するようにしましょう。
- ⑤ 試合前に 500ml～1L 飲むことを推奨します。
- ⑥ チェンジコートの際に、250ml～350ml 飲むことを推奨します。

日本スポーツ協会が推奨する飲料

- 1 5～15℃に冷やす
- 2 飲みやすい組成にする
- 3 胃にたまりにくい組成および量にする

補給する飲料として、0.1～0.2%の食塩（ナトリウム 40～80mg/100ml）と糖質を含んだものが効果的です。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しましょう。このとき汗で失った水分量を補給することが理想的です。運動前後に体重を測ることで、汗で失った水分量を把握できます。

⑦ 外部冷却と内部冷却

身体冷却には外部冷却と内部冷却の2種類があります。外部冷却は身体の外から冷却する方法で、皮膚温の低下に効果的とされています。スポーツの現場で最も頻繁に行われ

ているアイスパックを用いた冷却や水風呂(冷水浴)、風の利用のほか、より効果的とされるアイスベスト(保冷剤を収納したベスト)の着用も外部冷却に含まれます。外部冷却を行うと皮膚温は瞬時に低下するため即効性が高く、暑さ対策としては極めて有効な手段といえます。冷たさを感じる感覚器の密度は一般におでこで最も高く、次に胸、前腕と続きます。深部温の低下に有効だと考えられるのが、内部冷却を組み合わせた方法です。内部冷却は身体の内部からの冷却、冷たい水を飲む(冷水摂取)ことなどを指します。細かい粒子状の氷(アイススラリーやクラッシュアイス)を飲むことで、ただの冷めたい飲料を飲むより冷却効果が期待できます。これは、氷のまま体内に取り込むことでその融解熱の分が上乗せされて、身体の内部から熱を奪うからです。アスリートは外部冷却、内部冷却それぞれの方法をいくつか組み合わせて行うことで、皮膚温と深部体温の低下を図っています。外部・内部冷却の併用はとくに気温や湿度が高いときに効果的です。

以上

参考文献

<https://www.netsuzero.jp/learning/1e02>

<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/heat-disorders/casestudy/sports/>

<https://weathernews.jp/s/topics/202107/300135/>