

熱中症を防ごう 運動時の水分補給

運動時の水分補給

◆水分補給のタイミング

- ①運動前
- ②運動中は少しずつこまめに
(できれば15分おきに)
- ③運動後



◆何を飲んだらよいか

- ①自発的脱水をおこさないよう、「塩分濃度」が
0.1~0.2%入ったもの
(Na濃度40~80mg/100ml)



- ②すばやく吸収されやすく、
かつエネルギーの補給にも
なるように「糖質」を含んだもの
⇒2~8%程度

熱中症の疑いがあれば...

熱失神・熱疲労の処置

- ・涼しい場所に運んで寝かせる(足を高くして)
- ・衣服をゆるめる
- ・水分と塩分を補給する
- ・手足の先から心臓の方向にマッサージしても効果的

熱けいれんの処置

- ・意識に問題がない場合は、
生理食塩水(0.9%)を補給すれば通常は回復する

熱射病の処置 (緊急事態)

- ・涼しい場所に運んで寝かせる(足を高くして)
- ・濡れタオルや水をかけてあおぐ
- ・首やわきの下、足のつけねなどの太い血管を
氷などで冷やす

現場での処置を素早く行い、一刻も早く病院へ