

日本スポーツ協会発行

スポーツ活動中の

# 「熱中症予防ガイドブック」が 6年ぶりに改訂されました。

改訂のポイント

- ① 热中症予防運動指針をより分かりやすく記載
- ② 最新データに更新
- ③ 実践に近い、身近な情報を追加
- ④ 身体冷却や暑熱順化について追記

日本スポーツ協会のホームページからダウンロード可能です。

<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabcid776.html#guide01>

## 改訂内容の一部をご紹介

### 身体冷却

身体冷却を実施するには、①冷却方法、②タイミング、③冷却時間を考慮して行うと良いでしょう。これら3つの変数の組み合わせによって得られる効果が異なります。

冷却方法 × タイミング × 冷却時間

外部冷却は伝導や対流による非蒸発性熱放散と発汗による蒸発性の熱放散のしきみを利用して身体を冷却するものです。一方、内部冷却は皮膚や筋肉の温度を大きく低下させることなく身体の内部(核心部)を冷却できることが特徴です。最近は氷と飲料水が混合したシャーベット状の飲料物であるアイスラリーの摂取が注目されています。スポーツ飲料でアイスラリーを作成した場合、身体冷却に加え、水分、電解質、糖質も同時に補給できるので効果的な方法といえます。



### 運動時の水分補給のしかた

適切な水分の補給量は、体重減少が体重の2%以内におさまることが目安になります。

補給する飲料の中身としては、0.1~0.2%の食塩と糖質を含んだものが効果的で、一般的のスポーツドリンクが利用できます。ただし、余り糖質濃度が高くなると胃にたまりやすく好ましくありません。エネルギーの補給を考慮すれば、4~8%程度の糖質濃度がよいでしょう。

食塩相当量が  
0.1~0.2g(100ml中)であれば、  
0.1~0.2%の食塩水に  
相当します。



ナトリウム量から  
食塩相当量に変更

日本スポーツ協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(第5版)より一部抜粋

大塚製薬は、日本スポーツ協会が行っているスポーツ活動中の熱中症予防活動を応援しています。

### 熱中症対策に「ポカリスエット」

ポカリスエットは、日本スポーツ協会の推奨品です。  
<https://pocarisweat.jp/>



#### ポカリスエット アイスラリー

氷が飲める、カラダの芯から冷やす

- 特長① ポカリスエットの電解質バランス
- 特長② 凍らせてスラリー状になる新組成
- 特長③ 常温保存可能(賞味期限9ヶ月)
- 特長④ 100gの飲み切りタイプで一気にクールダウン

※アイスラリーとは、個体粒子が液体に分散した流動体の状態で、通常の氷に比べ冷却効果が高いと言われています。

ポカリスエット アイスラリーは大塚製薬の公式通販「オオツカ・プラスワン」でお求めいただけます。



#### ポカリスエット

「汗の飲料」をコンセプトに開発。発汗により失われた水分と電解質(イオン)をスムーズに補給できます。体液に近いイオンバランスだから、すばやく吸収でき、カラダのすみずみまで潤してくれる健康飲料です。

#### ポカリスエット ゼリー

運動前や運動中に「食べる」水分補給としてゼリータイプもお勧めです。



# 令和2年度の 熱中症予防行動

(別紙2)

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

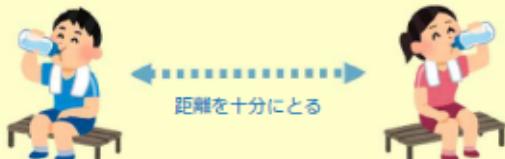
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渴く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れない、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

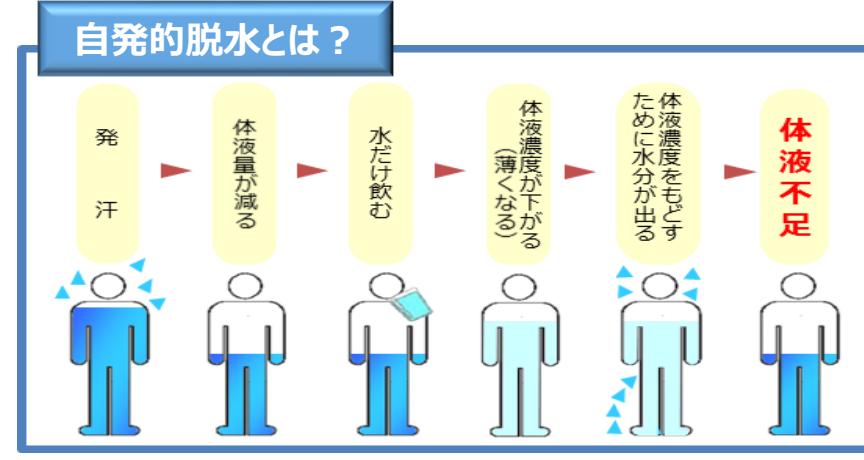


# 熱中症対策の水分補給！ 塩分も忘れずに！

## 水やお茶では充分な水分はキープされない

水やお茶でも水分は補給できますが、発汗した後、水を飲むと「**自発的脱水**」を起こし、かえって体内の水分が不足するおそれがあります。それを防ぐためには、**塩分を含む飲料**が適しています。

### 自発的脱水とは？



## 水分補給のポイント

- こまめに飲みましょう
- のどが渴く前に水分補給
- アルコール飲料での水分補給はNG！
- 1日あたり1.2Lを目安に
- 朝起きた時、入浴前後にも水分補給を
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに  
　　おすすめは、スポーツドリンクのような「**塩分（食塩）**」と「**糖分**」を含んだ飲料です。汗をかいたときの、水分の吸収や体水分の維持に適しています。
- 冷えたものを飲みましょう  
　　熱くなったカラダを冷やすのにも役立ちます。

### 熱中症対策に適した水分・塩分摂取の目安



スポーツ飲料等の  
**塩分濃度0.1～0.2%**  
程度の水分摂取が  
薦められます

※環境省熱中症予防情報



市販の飲料を選ぶ際は  
**食塩相当量  
0.1～0.2g/100ml**  
を満たしているか  
確認してみましょう

**CHECK!**