



# フェンシング家族サポートチーム

発行・編集 / 東京都理学療法士協会スポーツ局



## 熱中症を予防しましょう

### 熱中症とは

人が高温・多湿などの環境下にいることで体の水分や塩分のバランスが崩れること、体温調節が上手くいかなくなることで引き起こされます。軽症でも選手のパフォーマンスが下がることが分かっています。症状は体温上昇、立ちくらみ、気分不快、頭痛、こむら返りがあります。重症になることで意識がもうろうとしてくるため救急車の要請が必要になります。防具を着て行うフェンシングは体温が上昇しやすく発汗が多いスポーツです。正しい知識と行動で熱中症を予防することが大切です。 1)2)3)

## 熱中症を予防するには



### フェンシングをする時はスポーツドリンクを飲む

運動中に出る汗には塩分も含まれており、こまめにスポーツドリンクなどで補給することが必要です。

フェンシングは防具を装着するため1時間で 3L 程度の汗をかきといわれ、他のスポーツより多いことが分かっています。 1)3)

### 体調管理 (バランスの良い食事・十分な睡眠)

コンディションが悪くても熱中症になりやすい傾向です。前日の夜はなるべく睡眠をとり、当日は朝食を摂取して試合に臨んでください。エネルギー補給として間食の準備をお勧めします。(ゼリー飲料やプロテインバー、おにぎりなど) また脱水状態を尿の色彩で確認できます。濃いほど脱水傾向が進んでおり、注意が必要です。 1)2)

### 身体の熱を逃がす

休憩では体を冷やすこと(首や脇が効果的)、汗をかいたインナーを替えること、風通しの良い場所に移動することが大切です。 2)

### 熱中症予防 1)2)



「水分摂取」  
スポーツドリンク  
塩分タブレット



「体調管理」  
睡眠  
朝食摂取



「熱を逃がす」  
体を冷やす  
着替え



※体調管理が十分ではない未成年においては、ご両親のご協力が非常に大切です。

上記のことを実施していただくことで、熱中症のリスク回避に繋がります。

ご協力をよろしくお願いいたします。



参考：1) 熱中症環境保健マニュアル 2018 [https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness\\_manual\\_full.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf) 環境省

2) スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック <https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html> 公益財団法人日本スポーツ協会

3) フェンシング練習時の体温調節反応(発汗量・体温上昇)の実態調査 中井誠一ら 1999