

22媛サ 第47号  
平成22年8月18日

チーム関係者 各位

(社)愛媛県サッカー協会会長 白石省三  
(公印省略)

医事委員長 松岡純弘

## 熱中症にならないために

今年は全国的に猛暑で、各地で熱中症が多発し死亡例も出ています。愛媛県も例外ではありません。熱中症にならないために、プレーヤー自身もですが、指導者の方も熱中症の予防に留意しましょう。

まず、練習前に以下のことをチェックしましょう。

### 1. 環境について

- a. 気温をみて、練習時間帯の気温を予想しましょう。
- b. 湿度をみて、練習時間帯の不快指数を予想しましょう。

高温多湿でWBGT（湿球黒球温度）が高い場合は練習時間帯の変更や、練習時間を再考しましょう。

- c. 練習中いつでも水分が取れるようにしましょう。
- d. 日陰を確保しておきましょう。

### 2. 選手の管理

- a. 起床時、目が覚めたら自分の「脈拍」を測定しましょう。80回/分以上だと脱水傾向であったり、身体の異変を現すことがあります。

- b. 十分睡眠が取れたかどうかを聞きましょう。寝不足は疲労を助長します。
  - c. 起床時の体重を測定し、昨日の体重より減少していないかどうかをみましよう。
  - d. 朝食をしっかり取っているかどうかをみましよう。また快食快便と言うように便秘や下痢（特に）していないかもチェックする必要があります。
  - e. 気温に応じて水分を補給しましょう。
  - f. 練習直前の体重を測定しましょう。
  - g. 練習中はこまめに水分摂取の時間を取りましよう。この時、自分がどのくらい水を飲んだか記憶しておきましよう。
  - h. 練習後も体重を測定し、練習前の体重より 2kg（目安です）以上減少しているようであれば、次回から水分補給を多めにしましよう。
- \* 少しでも身体の異常を感じたら指導者に進言しましよう、指導者は絶えず選手の動きを観察し異常の有無をチェックしましよう。