

- 人の体は、体重の約60%が「**体液**」（水分）でできています。
- 体内の水分量は一定に保たれていますが、運動など体を動かし汗をかくと体液状態にアンバランスが発生し、水分不足に陥ります。そこで、急速な水分補給が必要です。
- 水分補給を行うことで、体液アンバランスが急速に回復し、脱水を防ぐことができます。
- **体液**の役割
  - 血液循環の促進
  - 酸素や栄養素を必要な組織に送る
  - 汗をかき、熱を逃がすことで体温上昇を防ぐ
  - 筋肉の動きを活性化する

水分補給はソフトテニスプレイヤーにとって、とても重要です。特に夏場は、体温上昇や発汗による水分の喪失が起こりやすくなります。適切な水分補給を行うことは、パフォーマンスの向上、ケガの予防、熱中症予防になります。

「トップ選手でも夏場の試合では、2ゲームごとのチェンジサイズの時以外にも、各ゲームの区切りで水分補給を行っています」

「練習現場では、水分補強の時間を指定していることがありますが、選手各自がスクイズボトルや水筒を自身の近くに準備し、いつでも給水可能にしておくことが最適です」

日本ソフトテニス連盟・トレーナー部会長

川上晃司トレーナー（天理大学体育学部）のコメント

熱中症になると、私たちの体にさまざまな症状が現れます。  
なかでも熱中症の初期症状として代表的なのが、**めまいや顔のほてり、立ちくらみ**です。

## 熱中症ってどんな症状？



Illustration of a person with a distressed expression, sweating, and shielding their eyes from a bright sun, representing heatstroke symptoms.

- ☑ めまいや顔のほてり
- ☑ 立ちくらみ
- ☑ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ☑ からだのだるさ
- ☑ 吐き気
- ☑ 頭痛
- ☑ 汗のかき方がおかしい
- ☑ 体温が高い
- ☑ 皮膚の異常

手足の筋肉がぴくぴくする、足がつる（こむら返り）、手足のしびれを感じるといった症状が現れることもあります。

これらは「**熱けいれん**」と呼ばれ、熱中症の初期に生じる代表的な症状です。

熱中症は重症度によって3段階に分けられます。

めまいやほてり、立ちくらみ、しびれなどの症状は初期に起こる軽度の症状。中等症となると頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚無感といった症状が現れ、重症となると意識障害、けいれん、手足の運動障害、体に触れると熱いほどの高体温の症状が現れます。

軽症であれば現場での応急処置で対応できますが、中等症では病院への搬送、**重症となると入院・集中治療が必要**となる場合があります。

熱中症は、決して侮ってはいけません。

熱中症のリスクは気温だけでは計れず、その危険度を判断する数値として環境省が発表しているのが「**暑さ指数（WBGT）**」です。

人間の体の熱バランスに大きな影響を与える「**気温・湿度・輻射熱**」を取り入れた計算式から算出され、作業環境ごとに基準値を設けています。なかでも重視されているのが**湿度**。

湿度が高い環境では汗が蒸発しにくく、体温を低下させる働きが機能しづらくなるからです。

## 熱中症になりやすい環境



- ☑ 気温が高い
- ☑ 湿度が高い
- ☑ 風が弱い
- ☑ 日差しが強い
- ☑ 照り返しが強い
- ☑ 急に暑くなった

# 日ごろから意識したい熱中症対策

まず大事なのが、**暑さに負けない丈夫な体をつくること**です。

バランスのいい食事を心掛け、適度な運動によって日ごろから汗をかく習慣を身につけるほか、特に重要なのが**睡眠**です。

通気性や吸水性のいい寝具を使い、エアコンも適度に使用するとよいでしょう。睡眠環境を整えぐっすり眠ることで、翌日の熱中症対策につながります。

## 熱中症にならないために



- ☑ 暑さを避けよう
- ☑ 服装を工夫しよう
- ☑ こまめな水分補給しよう
- ☑ 丈夫なからだづくりをしよう

暑い日は知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われています。**のどが渇く前から、こまめに水分補給することが大切です。**

## こまめに水分をとろう



汗で失われるのは  
**水分 + 塩分**

### 熱中症対策に適した飲料

- ☑ 水100mlに対して  
食塩相当量0.1～0.2gの食塩水

### 水分補給のポイント

- ☑ 1日あたり1.2Lの水分補給
- ☑ 20～30分ごとに  
カップ1～2杯程度を摂取すると◎
- ☑ 起床時、入浴前後にも水分補給

単に水分を補給しているだけでは不十分というのをご存知でしょうか？  
重要となってくるのが「**塩分**」。

汗には塩分（ナトリウムや塩素）が含まれているため、水分だけを補っていても血液中の塩分濃度が低下してしまい、症状を悪化させてしまうこともあります。

熱中症対策における水分補給は、**水分と塩分を一緒に補給**することがポイントとおぼえておきましょう。

目安としては、**0.1～0.2%程度の食塩水**（※厚生省推奨）

1リットルの水の場合には食塩1～2g程度を入れたものを飲むのがよいとされています。

0.1～0.2%程度の食塩水のほか、ナトリウム40～80g/100mlを含むスポーツドリンクまたは経口補水液もおすすめしています。

特に暑さ指数（WBGT）が基準値を超える日には、こうした飲料を**20～30分ごとにコップ1～2杯程度摂取**することが理想的です。



# 熱中症対策おすすめ商品

KIRIN

世界のKitchenから

大容量  
1.5L

大容量  
2L

凍らせても  
おいしい

5倍  
希釈タイプ



1.5L  
ペットボトル



500ml  
ペットボトル



300g  
パウチ



500ml  
5倍希釈タイプ  
ペットボトル



2L  
ペットボトル



555ml  
ペットボトル

※厚生労働省の職場における熱中症予防対策マニュアルに記載の値「ナトリウム40～80mg/100ml」を満たしています。

※ソルティライチベースは、5倍希釈時に熱中症対策になるよう設計しています。

熱中症対策アドバイザー（アドバイザー番号:NTA190032）  
キリンビバレッジ株式会社 小川絵里子

出典元：

[夏に知っておきたい！「熱中症」の基礎知識 | 記事一覧（ソフトドリンク・乳製品） | キリン \(kirin.co.jp\)](#)

※環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」を参考に、キリンホールディングス株式会社で作成