試合後

果汁100%ジュースと
ハムやチーズのサンドイッチ、
牛乳とバナナなどの組み合わせができるようであれば、シャワーや着替えを済ます前に補給しておきましょう
もっと手軽に栄養補給をしたい場合は、プロテインやゼリードリンクなどを組み合わせる方法がおススメです

試合後

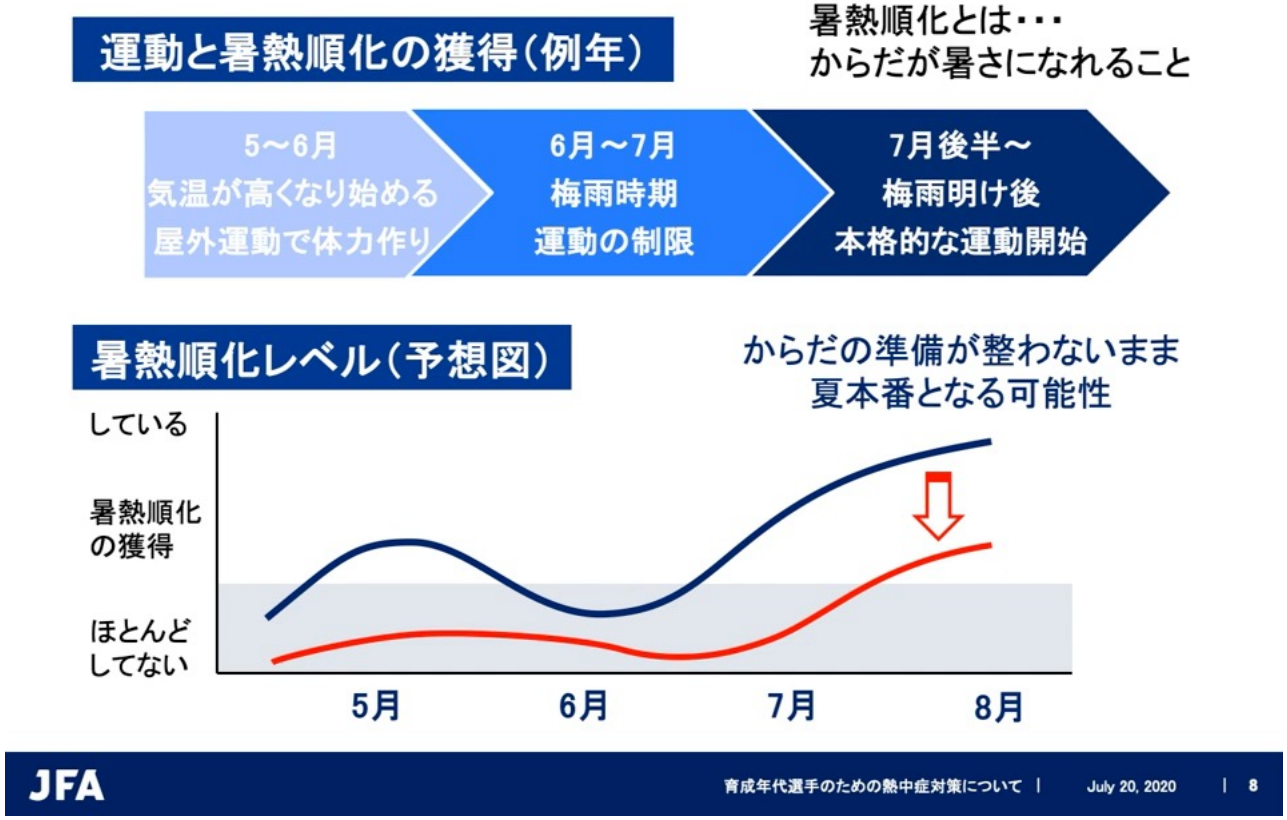
ここまでが、運動によって壊れたカラダを回復モードに移行するための切り替えの栄養です。

でも、これだけでは十分な栄養補給にはなりませんので、夕食は「栄養フルコース型」をベースとしたバランスの良い食事をおいしくいただき、早めに寝て、疲れたカラダをゆっくり休めてください。

最後に、ここまで述べてきた試合調整期の栄養戦略や当日の食食事法には個人差がありますので、大切な試合でいきなり実践するのではなく、必ず練習試合などを利用して模擬をしてみてください。

そして、自分にとってベストな方法を見つけてください！

暑熱順化



長期の自粛生活
梅雨明け後の酷暑
↓
熱中症発生の
危険性が高くなる

暑熱環境での体水分量の減少は
脱水症を引き起こし、
体調不良や暑熱馴化の遅延に
つながる可能性があることから、
トレーニング時や普段の生活での
水分摂取に加え、
食事でスープや温野菜を摂取するよ
うに促し、
できるだけ起床時体重を
減少させないようにしました

水分補給と同じく大切なのが
身体冷却

運動後はできるだけ全身を冷やすと
効果的
水風呂に入る、水シャワーを浴びる
扇風機の風を身体に当てる

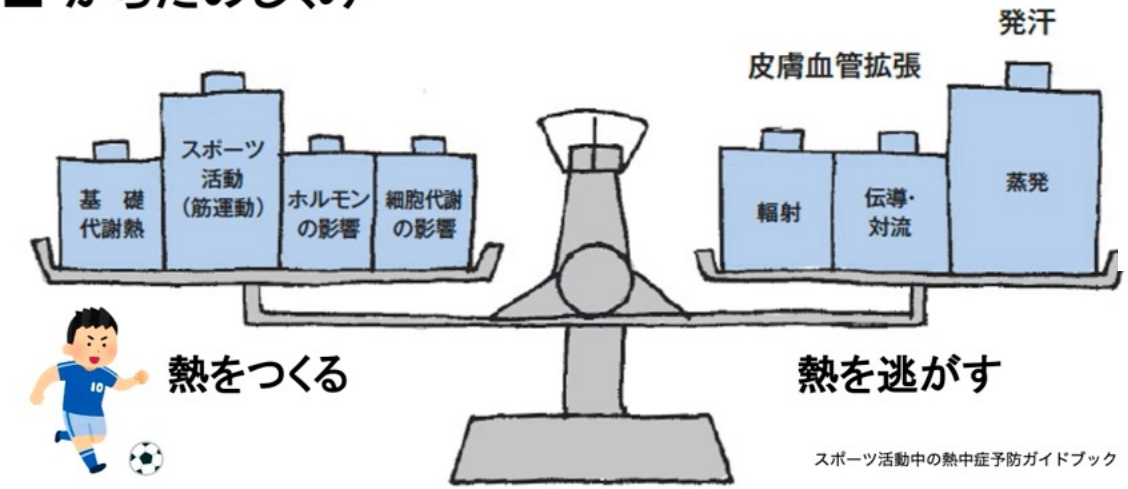
睡眠時にエアコンを上手く活用

熱中症発生のメカニズム

Otsuka 大塚製薬

熱中症 → Ⅰ度：熱失神・熱痙攣
Ⅱ度：熱疲労
Ⅲ度：熱射病

■ からだのしくみ



スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック

このバランスが崩れると，体温が上昇する
特に，運動中は熱を逃がすことが体温の維持に重要

熱中症→体温が過度に上昇

ヒトの身体の中では、いつも熱が作られています（産熱）

■ からだのしくみ

子どもには最大限の注意が必要！

子どもの特徴（大人との比較）

- 汗をかける量が少ない
- 順化はするがその効果が小さい
- 皮膚から熱を逃がす割合が大きい
- 体重当たりの表面積が広い
- 暑さ対策に対する関心が低い

熱中症の分類

新分類	症状	重症度	治療	病態からみた分類（参考）
Ⅰ度	めまい， 大量の発汗， 欠神，筋肉痛， 筋肉の硬直（こむら返り） （意識障害を認めない）		通常は現場で対応可能 →冷所での安静，体表冷却，経口的に水分とNaの補給	熱ストレス 熱浮腫 熱失神 熱けいれん
Ⅱ度	頭痛，嘔吐， 倦怠感，虚脱感， 集中力や判断力の低下 （JCS1以下）		医療機関での診察が必要→体温管理，安静，十分な水分とNaの補給（経口摂取が困難なときには点滴にて）	熱疲労
Ⅲ度 （重症）	下記の3つのうちいずれかを含む (1)中枢神経症状（意識障害≧JCS2，小脳症状，痙攣発作） (2)肝・腎機能障害（入院経過観察，入院加療が必要な程度の肝または腎障害） (3)血液凝固異常（急性期DIC診断基準（日本救急医学会）にてDICと診断）		入院加療（場合により集中治療）が必要 →体温管理 （体表冷却に加え体内冷却，血管内冷却などを追加） 呼吸，循環管理 DIC治療	熱射病

日本救急医学会「熱中症に関する委員会」

Ⅰ度の症状が徐々に改善している場合のみ，現場の応急処置と見守りでOK

Ⅱ度の症状が出現したり，Ⅰ度に改善がみられない場合，すぐ病院へ搬送する

Ⅲ度か否かは救急隊員や，病院到着後の診察・検査により診断される

当日の復帰は見合わせる

1から2日は様子をみて運動強度と量は徐々に増やしていく