

# 夏のアツさ **ガマン**は熱中症のもと!!

ノドの渴きを  
**ガマン**しない!

暑いときは、  
こまめに水分補給をしよう!  
スポーツドリンクなどで、  
失われた水と塩分を一緒に摂ろう!

体調が  
悪いときは  
**ガマン**しない!

体調が優れない時は、  
無理して運動を  
しないように。

猛暑を  
**ガマン**しない!

気温31℃を超えたら  
激しい運動はしない。  
35℃を超えたら  
運動は中止するべき。

## スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

こちらより「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」  
がご覧いただけます。



Otsuka 大塚製薬 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。

### スポーツ活動中に熱中症が起きる主な仕組み

人の深部体温(体の中心部の温度)は、ほぼ37℃になるように調節されています。これは、代謝によって発生する熱と体から逃げていく熱とがうまくバランスをとっているからです。スポーツ活動時には筋で大量の熱が発生します。一方、身体各部位の熱は血液の循環によって皮膚表面に運ばれ、体外に放散されます。さらに汗腺から汗が分泌され、汗の蒸発による熱放散も起こり、体温のバランスを保とうとします。

しかし、皮膚と周りの空気との温度差が小さいと皮膚表面から体外へ捨てる熱量も小さくなり、空気の温度が皮膚の温度より高いときには、熱が体に流れ込み体温が上昇します。したがって、気温が高くなると熱放散は汗の蒸発に頼ることになりますが、湿度が高いと蒸発が制限され熱放散の効率が低下します。

このような状況で体温調節が破綻して熱中症は起こります。暑いときのスポーツ活動では熱中症が起こりやすいので、熱中症の兆候に注意し、適切に対処する必要があります。

### 〈熱放散量と熱産生量のバランス〉

