

夏の猛暑を乗り切る！ 熱中症対策のひと工夫

2025.07

今年は全国的に梅雨明けが早く、厳しい暑さが長く続く予想されています。アスリートの皆さんは運動により体温が上昇しやすく、また大量の汗をかくため、熱中症対策には万全を尽くすことが大切です。

たっぷりの睡眠と、バランスの取れた食事や適切な水分補給を心掛け、日々の疲れを翌日に持ち越さないよう心掛けましょう。今月は、熱中症予防におすすめの飲料についてまとめましたので、参考にしてみてください。



熱中症とは？

高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いずれも適切な手当が必要です。日本スポーツ協会や気象庁などのウェブサイトを確認して、早めの対応を心掛けましょう。

危険度 高	熱失神	めまいや立ち眩み 一時的な意識消失	
	熱痙攣	多量の発汗による脱水と 手足のしびれや筋肉の痙攣	
	熱疲労	脱力感、倦怠感、吐き気や おう吐、頭痛	
	熱射病	呼びかけに反応しない 言動の異常、まっすぐ歩けない	

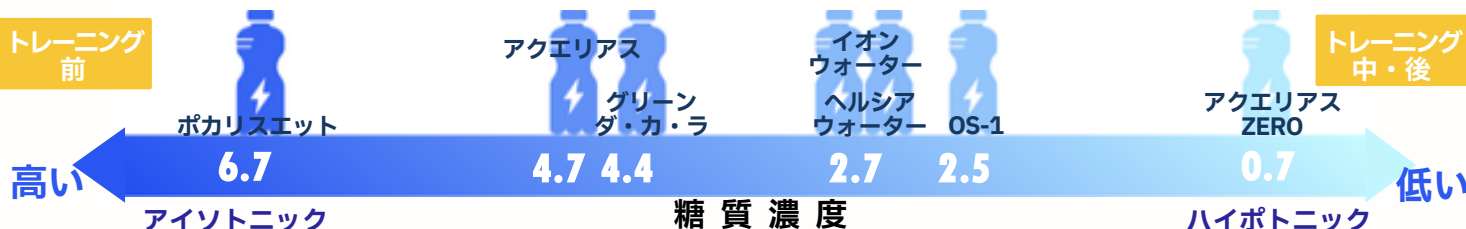
食事と熱中症対策

熱中症予防には、バランスの取れた食事・水分補給が欠かせません。トレーニングや発汗などによって失われるエネルギー・電解質を、しっかりと取り入れるためのおすすめメニューをご紹介します。下記URLよりご覧ください。



シーン別で選ぶ飲料について

熱中症対策に活用されるスポーツドリンクは「アイソトニック」と「ハイポトニック」飲料に区分されます。それぞれ含まれる糖の濃度が異なるため、濃度がやや高いアイソトニックは「トレーニング前のエネルギー、電解質補給」に、濃度が低いハイポトニックは「トレーニング中や後の水分補給」として適しています。トレーニング量や発汗量によって使い分けるようにしましょう！



References

- 日本スポーツ協会. スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック. 令和元年5月.
<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>, (参照2025-04-12)
- ダン・ベナードット. スポーツ栄養学ハンドブック. 東京大学出版, 2021, 193-230

《免責事項》弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した二様に關連して、ご利用される方が不利益を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に告知することなく、変更、修正し、また削除することがあります。