

熱中症対策について

夏場のレース活動は、身体に大きな負担がかかります。以下の熱中症予防対策(鈴鹿サーキットオフィシャルドクター監修)をご参考いただき、体調管理の徹底をお願い申し上げます。

■水分摂取

- 1.水分補給は、こまめに、普段より確実に多く摂取してください。
- 2.糖分・塩分も水分と一緒に補給してください。
- 3.ペースの目安
 - ①2口(50)～200 mlの補給が望ましい。がぶ飲みはかえって吸収が遅いので、注意すること。
 - ②15～20分毎。
 - ③水分→水分→スポーツ飲料の摂取がベター。

■服装について

- 1.直射日光を避けて、帽子などで対策すること
帽子は長時間被り続けていると、熱がこもる場合があるので、日陰に入った時などは適宜脱いで、風通しをよくすること。
- 2.日焼け止めクリームなどで皮膚を保護し、通気性のよい衣服を身につけること。

■体調を整える

- 1.睡眠不足の場合は、体調を崩しやすく、熱中症にもなりやすくなるので、十分な睡眠を心がけること。
- 2.普段エアコンの中ばかりで過ごしていると、暑さに対する順応性が悪くなり、熱中症にかかりやすくなる。可能な限り、普段からエアコンのない場所で過ごす時間をつくるなど、暑さに体を慣らしておくこと。

■体温を下げる方法

- 1.皮膚を直接冷やすより、全身に水をかけたり、濡れたタオルをあててあおぐ等、気化熱による熱放散を促進した方が効率的。
- 2.皮膚を冷やす場合は、頸部・脇の下・太腿の付け根等、浅い位置にある太い血管を冷やすと効果的。

■注意点

- 1.頭痛、吐き気、意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい)がある場合は、直ぐ近くにいるオフィシャル、SMSC事務所・メディカルセンターへ連絡してください。
- 2.意識障害としては軽くても、熱中症としては重傷です。直ちに処置する必要があるので注意が必要です。

以上