

# 簡単セルフチェック！ 試合前の再確認、あなたは大丈夫？

文責：JTA-CTT 田中 芳郎

Q : 以前、熱中症にかかったことがありますか？ **以前熱中症になったことがある方は、なったことの無い方より注意が必要です。**

Q : 睡眠は十分とれましたか？ **何時間という長さ以上に、涼しい環境で質の良い睡眠（脳も冷却される）が重要となってきます。**

Q : 昨夜、今朝食事は十分とれましたか？

**のどの渇きの為水分を取り過ぎていると、十分な栄養が取りにくいこともあります。バランスを考えて食事を取って下さい。**

**特にアルコールは、摂取した 1.1 倍の量が尿として体外に出してしまうというので、注意が必要です。**

Q : 水分補給のためのスポーツドリンク類は十分用意してありますか？

**アイソトニック飲料・ハイポトニック飲料などを必要に応じて用意しましょう。大量の氷と一緒にジャグ等に入れるとそれぞれのドリンクが薄まってしまい本来のイオンバランスが崩れてしまうことも考えられますので注意が必要です。**

Q : 身体を冷却する氷などは十分用意しましたか？

**クーラーボックスなどに身体を冷却する氷や冷却材は必ず用意しておきましょう。**

Q : 試合前に十分プレクーリングをしていますか？

**試合前に深部体温を十分に下げておくと熱中症にかかりにくくなると言われています。涼しいところで涼しい空気を十分吸いましょう。**