

暑さによるトラブルを防ぐために

真夏、炎天下での試合、練習では著しく体力を消耗し、熱中症と呼ばれる熱射病、熱疲労、熱痙攣^{けいれん}を引き起こすことがあります。場合によっては死亡することもあり、十分な注意が必要です。

熱中症は、25度でも、湿度が100%なら発生する可能性があります。つまり、湿度が高い場合は、気温が高なくても発生しやすくなります。

熱中症を起こさないための注意点を以下に示しますので参考にしてください。

1. 飲んで、飲んで、飲んで、とにかく水分を十分に取ること。
 - * 飲むのに適したもの：水、お茶類、薄めたスポーツドリンク
 - * 飲むのに適さないもの：甘すぎる清涼飲料水、カフェイン
2. 飲むときは少しずつ飲む。
 - * 試合1時間ほど前から、15分ごとに150ccずつ。(これ以上は吸収できない)
3. 試合前の食事は、エネルギー源になるものをしっかりと食べる。
 - * ご飯・パン・めん類等の炭水化物
 - * 汗と一緒に失ったもの(塩分・ミネラル・カリウム等)は補給(果物・スポーツドリンク)する。
4. 必ず帽子をかぶること。
5. エンドチェンジには、首の後ろを氷嚢(氷を入れる袋)や冷たいタオル等を当てて冷やす。
6. 試合後すぐに水分を補給し、併せてクーリングダウン、ストレッチ、アイシングを行う。
 - * 試合後すぐに座り込んだり、寝転んだりすることは筋肉の拘縮や痙攣を引き起こす原因となる。
7. 休養、睡眠、栄養を十分に、しっかり取る。
8. 気分が悪くなったら、すぐに、コートレフェリーに申し出ること。
決して無理はしない。