



【熱中症にご注意を！！】

インターハイ予選も始まり、暑くなってくると気をつけたいのが「熱中症」です。運動状況下以外でも誰でも発症する場合があります、重症化すると命を落とす危険も…

今からできる熱中症予防法と、熱中症になったときの対処法をご紹介します。

【熱中症の症状】

I度（軽症：応急処置で対応できる）

めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん

II度（中等症：病院への搬送を必要とする）

体のだるさや吐き気

III度（重症：入院する必要がある）

体温が高い、皮膚の異常、呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

【熱中症を予防するには？】

○暑さを避ける ○服装を工夫する ○こまめな水分補給

※熱中症は、血液中の水分が少なくなることで発症します！ **水分と一緒にタンパク質を摂取するのがおすすめ！**

【もしも熱中症になったら】

○涼しい環境に移す（風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内）

○脱衣と冷却（衣類を脱がせ、体内の熱を外に出す。露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおいだり、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げる。）

○水分と塩分を補給する（冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液を補給する。ただし、意識障害がある場合は水分が気道に流れ込む可能性があり、吐き気や嘔吐の症状がある場合には、胃腸の動きが鈍っていると考えられるので、口から水分を入れることは避けてください。）

【熱中症予防としてオススメがタンパク質！】

熱中症は、血液中の水分が少なくなることで発症します。なので、熱中症の予防には、血液中の水分を保つことが重要です。

血中の水分保持には、水と一緒に「吸収の早いタンパク質」を摂取すると効果的！

タンパク質が体内に吸収されると、血液中に「アルブミン」という物質が増えます。アルブミンには血管の中に水分を引き込む働きがあるため、短時間で血中の水分量が増え、それが汗となり体温を下げます。

吸収の早いタンパク質 = ペプチドタンパク

ペプチドタンパクは、プロテインやアミノ酸よりも吸収が早いタンパク質です。吸収が早いので熱中症予防に最適です！ その他、筋肉トレーニング、ダイエット、お肌の再生などにも効果が高いタンパク質です。

聞きなれないペプチドタンパクの話をしましたでしたが、栄養講習にもあったように、タンパク質は五大栄養素の中でも全ての役割を担ってくれています。（五大栄養素の役割：①エネルギー源になる ②人体構成成分の材料となる ③人体の生理作用の調整をする）

タンパク質の摂取量、摂取のタイミングが悪いと身体の成長以外にも熱中症など様々な症状を引き起こすことがあります。

普段の食事や補食で摂取するものを考え、強いアスリートを目指しましょう！！ ペプチドタンパクが気になる選手は三崎まで！

感謝・質・主体性・謙虚・覚悟 五志を心に刻み、優勝するためにインターハイを全員で戦い抜きましょう！！



ペプチドタンパク