

レース会場における熱中症対策

～ 熱疲労を防いで最高のパフォーマンスを ～



JARA 医科学委員会

1. 事前準備



大会会場の環境、当日の天候、待機所・日陰の場所、水道の場所(利用可否)、アイスバスの有無、宿泊施設周囲の環境(氷は買えるかなど)、移動手段・時間の情報を早く収集し、対策を練りましょう。事前にレースを想定したシミュレーションを行い、クーリング方法やスケジュールを考えることが重要です。会場の環境によっては長居せず、宿泊施設に帰って休むことが重要です。

2. 体調管理



出場選手は、体調が悪くても大会では無理をしてしまいがちです。チーム全体で、お互いの体調観察を行い、早期発見に努め、大きな事故を防ぎましょう。
「頑張る」と「無理をする」は違います。

3. 衣類



ウェアは、身体に密着して汗を外へ逃がしやすくするか、風通しの良いようにして、服の中に熱がこもらないようにしましょう。曇りで湿度の高い日は、汗が揮発しにくいので、熱がこもりやすくなります。アンダーシャツ等は着用せずローイングスーツのみの方がよいでしょう。

陽射しの強い中を活動する時は、必ず帽子や日傘を使いましょう。日陰にいる時や曇っていて湿度が高く帽子で熱がこもる時には、帽子を脱いだり冷やしたりしましょう。

4. 水分補給



配艇時やウォーミングアップ時などは必ず水分を持ち歩きましょう。タイマーを使うなどして、皆でまとまって10～15分おきに水分補給するのが効果的です。

のどが渇いてから飲んでいるようでは遅いです。

5. 冷却

<レース前>

あらかじめ体熱を十分に下げておくことが重要です。水上ウォーミングアップ時など長時間陽射しに晒される時は、冷水入りの霧吹きを用意し、皮膚や衣類にかけて気化熱を利用し熱を下げるのが効果的です。

晴れの日、衣類が軽く湿るくらい濡らし、皮膚の水分は拭き取らないようにします。すぐに乾いてしまう場合は、小まめに繰り返しましょう。

曇りの日や湿度の高い日は、衣類は濡らさずに、皮膚の露出部のみにします。

<レース後>

会場にアイスバスがあれば積極的に利用しましょう。なければ、チームで用意しても良いですし、頭から全身、できるだけ広い範囲に水をかけて体を濡らし、体熱を下げます。曇りの日や湿度の高い日は、体を濡らした後に、軽くふいて、乾いた衣類に着替えましょう。

