

アスリートから学ぶ暑さ対策！ 波乗りすーさん

こんにちは！

8月2日、40℃越えの歴史的な「危険な暑さ」になるとも言われています。熱中症にならないよう水分補給はこまめに行いましょう！

そこで、炎天下で運動するビーチバレーボールのトップ選手が実際に行っている暑さ対策などの記事を見かけましたので、紹介させていただきます。皆さんのこれからの熱中症対策の参考になれば幸いです。

#### ○ 体の内側から深部体温を下げる効果がある「アイスラリー」とは

暑熱環境（外気温28℃以上）下では通常よりも、運動パフォーマンス（特に持久系運動）が大きく低下することが医学的にわかっています。

環境温度40℃では20℃と比較すると、同じ運動でも約半分の時間しか続けられなかったという実験結果もあります。

では、暑熱環境下のプレーはどうしたらいいのでしょうか。体温を上げないこと、脱水を防ぐこと、ミネラル分、ビタミンの補給をすることなど様々な対策が求められます。中でも注目すべきは「深部体温」と呼ばれる体内の核心部の温度と、運動パフォーマンスの関係です。

元国立スポーツ科学センター（JISS）研究員、現在は立教大学と株式会社ウェザーニューズでコンディショニング、暑熱対策についての研究を続ける、中村大輔さん（博士スポーツ医学）はこう説明します。

「通常であれば、外気温の影響を受けづらい深部体温（通常37℃前後）も、暑さの中で運動を行うことで過度に上昇してしまう可能性が高まります。

深部体温の過度の上昇（40℃以上）が運動の制限因子として考えられているので、運動中にいかに深部体温の過度な上昇を防ぐかが重要となります。また、皮膚温の上昇や暑さの感覚も運動の制限因子となるので、それらに対する対策も必要です」。