

# 熱中症予防と対応は

玉野高校 運動部員ら 専門家から学ぶ

実力アップは熱中症 沢義彦さん(33) 岡山 予防から。玉野高校 市南区箕島から対策 は21日、熱中症予防の ポイント、発症時の ツをする際は15分おき 講座を開催。運動部員 対応などを学んだ。 に200ミリの水分を 摂取することなど予防

は約110人が、玉野 松沢さんは「熱中症 高サッカー部OBで日 は命に関わる。軽く見 本体育協会公認アスレ てはいけない」と強調。 チックトレーナーの松 バランスの取れた食事

の要点を挙げた。水分 補給に関しては「汗で 失われた塩分を補う。 水や利尿作用のある緑 茶ではなくスポーツド リンクがよい」と話し 熱中症患者が出た場 合は「エアコンの効い た部屋で、首や脇の下 など大きな血管がある 部位を水で冷やす。本 人が寒いというまで続 けて」と説明。歩けな い、全身けいれん、体 温が40度以上といった 症状がある場合は 強くなった。しっかり 急車を呼んでほしい。 後遺症は一生に関わ る」とアドバイスした。 野球部3年の加藤 成敬さん(17)は「水分 部活動に生かしたい」



玉野高校の熱中症予防講座で、松沢さんの話を聞く運動部員ら

(C) 山陽新聞社 無断複製・転載を禁じます。