



平成25年度7月のサポート講義の予定

7月 18日 (木曜日) コンディショニングケアサポート

講師：野原 淳 (NPO法人ケアユナイテッド)

塾生全員を対象 18:00~21:00

場所 ドラワン塾

内容 ケガや故障のケア方法を個別で処置や対処法をサポートいたします。

(ケガや故障がある塾生には、個々にその処置や対処法等のサポートを致します。)

簡単なエクササイズ指導など

※当日は、木曜日の野球の指導は通常どおり行います。

※こちらは特別予約がいませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。

7月 23日 (火曜日) トレーニングサポート

講師：門田 正久 (NPO法人ケアユナイテッド)

小学生 19:00~20:00

中学生 20:00~21:00

場所 ドラワン塾

内容 年代別にあったトレーニング指導を計画的に行います。

※申し訳ございませんが、トレーニングサポートの日は野球指導を行えません。

火曜日に該当する塾生は、代替日について事務局よりご連絡致します。

※こちらは特別予約がいませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。

★ 熱中症に気をつけよう! ★

「熱中症」とは、体の中と外の“あつさ”によって、体内の水分と塩分の不足により引き起こされる

さまざまな体の不調のことです。「予防・対処方法」「どういふ不調が起きるのか」をよく知ることが大事です。

重症度と症状

軽症

I度

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

II度

頭痛
吐き気
体がだるい
(倦怠感)
虚脱感

重症

III度

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し
返事がおかしい
まっすぐに歩けない、
走れない

熱中症の種類

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、次のような病型があります。スポーツで主に問題となるのは熱疲労と熱射病です。

熱失神



皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられます。顔面蒼白、呼吸回数の増加、唇のしびれなどもみられます。脈は速くて弱くなります。

熱疲労



大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がおこり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

熱けいれん



大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。暑熱環境下で長時間の運動をして大量の汗をかく時におこるもので、最近ではトライアスロンなどで報告されています。

熱射病



体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの前駆症状やショック状態などもみられます。また、全身臓器の血管が詰まって、脳、心、肺、肝、腎などの全身の臓器障害を合併することが多く、死亡率も高くなります。