

熱中症予防対策

熱中症の応急処置としては、涼しい場所に移動し、太い血管が流れている両側の首筋や脇、足の付け根など太い血管が体表近くにある場所を冷やして体温を下げる方法があります。

その部分を冷やすのが難しい場合には、体表面に出ている顔、手のひら、前腕部、足などを冷やしたりすることでも体を冷やすことができます。

「手のひら冷却（ハンドアイシング）」は、熱中症予防やスポーツのパフォーマンス維持に非常に効果的な方法です。

手のひらにはAVA血管（動静脈吻合）という、体温調節のための特別な血管が豊富にあります。ここを狙って冷やすことで、冷えた血液が効率よく全身を巡り、体の中心部の温度（深部体温）を素早く下げることができます。

※「競技者のための暑熱対策ガイドブック」（国立スポーツ科学センター）

熱中症警戒アラートが発出されている状況下の運動は避けること、あくまでも体調に合わせて無理をしないこと、適度な休憩、水分補給をとることが大切です。

