

# 熱中症予防と食意識の関連について

高橋 華保 (競技スポーツ学科 トレーニング健康コース)

担当教員 中村 亜紀

キーワード：熱中症、食意識、アンケート

## 1. 緒言

近年、地球温暖化により夏季の暑熱環境が悪化し、熱中症の発生件数が増加している。しかし、熱中症は対策さえすれば十分に予防が可能である。スポーツ時における熱中症予防として、水分補給に対する意識は高いが、食事についての意識は低いように思われる。水分を補給するだけでなく、日頃からの食事に気をつける事も重要である。熱中症予防には、ビタミンとミネラルを補う食事が大切である。

本研究では、スポーツ選手に熱中症予防についての意識調査を実施し、食事と熱中症予防の関連について検討した。

## 2. 研究方法

本研究の調査対象は、びわこ成蹊スポーツ大学の体育系クラブ所属者 101 名であり、硬式テニス部、女子バレー部、水泳部、ソフトボール部、サッカー部の 5 つを対象とした。分析には統計ソフト「SPSS 17.0J for Windows」(SPSS 社)を用いた。

## 3. 結果および考察

1) 競技種別の熱中症予防の意識について  
屋内競技と屋外競技の違いによる差は見られず、どの競技者も水分補給は熱中症の予防に「大変重要である」と考えており、「重要でない」と答えた者はいなかった (図 1)。

### 2) 3食の摂取状況と朝食の摂取品目

朝食の摂取状況を調べると、「主食」が最も多く、「乳製品」が続いた (図 2)。3食食べる者は、朝食に「果物」を食べる者が多い傾向が見られた。しかし、3食の摂取状況に関わらず、朝食に「主菜」「副菜」「果物」を食

べていない者が多くみられ、これらはビタミンやミネラルの不足につながると考えられた。

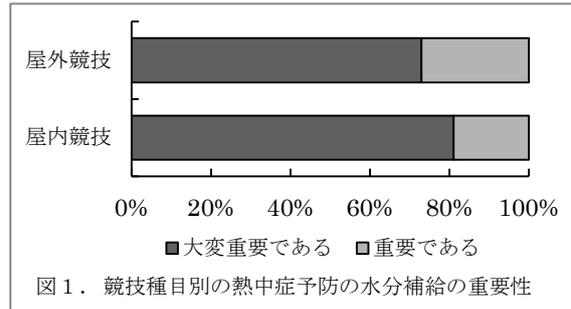


図 1. 競技種目別の熱中症予防の水分補給の重要性

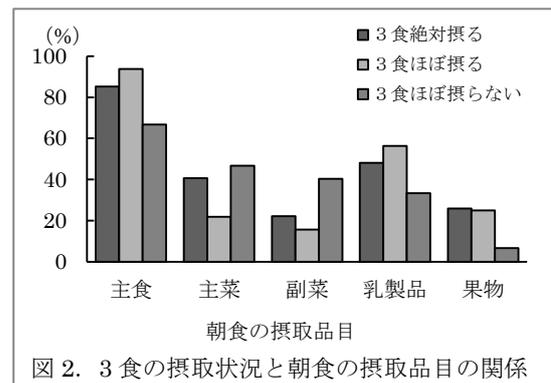


図 2. 3食の摂取状況と朝食の摂取品目の関係

## 4. まとめ

本研究では、スポーツ実施時の水分補給と食事に着目し、熱中症予防と食意識の関連について調査した。本研究対象者は、熱中症予防に対する知識は定着していたが、食事についての知識が浸透していなかった。大学アマチュア選手の熱中症予防の知識とともに食事の役割についての認識を広めることが重要だと考えられた。

## 5. 参考文献

加藤亜紀 木田京子 板谷照彦 衣笠治子 五十嵐裕子 牧川優 (2011) 女子大学生のスポーツ活動における熱中症予防の実態, 園田学園女子大学論文集, 45, P.68~74

