

# 熱中症予防に対する意識と食意識・栄養知識との関連

阪田 美咲 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 中村 亜紀

キーワード：熱中症予防，食意識，栄養知識

## 1. 緒言

近年，地球温暖化の影響により夏季の暑熱環境が悪化し，熱中症患者数も増加傾向にある．スポーツ活動の現場においても熱中症が問題視されており，学校管理下における熱中症の事故は体育・スポーツ活動によるものがほとんどである．熱中症予防には水分・塩分補給だけでなく，日頃からの生活習慣や食生活も重要となる．

そこで，本研究では熱中症予防に対する意識に加え，食意識，栄養知識について調査し，その関連性を検討することで，熱中症予防に対する実態を明らかにすることを目的とした．

## 2. 方法

スポーツ系大学の部活動に所属する学生 192 名を対象とし，熱中症予防に対する意識，食意識，栄養知識についてのアンケート調査を行った．また，それぞれを得点化し，屋内競技者，屋外競技者で比較した．熱中症予防に対する意識と食意識，栄養知識は T 検定と相関分析を行った．

## 3. 結果および考察

### 1) 熱中症予防に対する意識について

熱中症予防に対する意識は，屋内競技者よりも屋外競技者の方が有意に高かった (表 1)．

屋内競技，屋外競技のほとんどの者が，熱中症予防に水分補給が重要だと考えていた．一方，気温・湿度の確認，屋外での日陰の確保などといった環境条件や体力，生活習慣，暑熱順化などの個人条件についての対策が不十分であることが明らかとなった．

### 2) 食意識について

熱中症予防と栄養摂取について関連があると考えている者は，全体の 96.4%であった．しかし，実際の食生活に配慮している者は少なかった．

### 3) 熱中症予防と食意識，栄養知識との関連

熱中症予防に対する意識の得点と，食意識，栄養知識の得点には関連が認められなかった．

表 1. 熱中症予防意識，食意識，栄養知識の得点

		得点(点)	P 値
熱中症予防意識得点 (110 点満点)	屋内競技	69.8±11.6	P<0.01
	屋外競技	76.2±12.0	
食意識得点 (100 点満点)	屋内競技	61.7± 9.1	n s
	屋外競技	61.7± 8.1	
栄養知識得点 (100 点満点)	屋内競技	56.2±13.7	n s
	屋外競技	59.5±13.5	

## 4. まとめ

熱中症予防に対する意識，食意識について十分な知識を持っていたが，実際の行動に結びついていないことが明らかとなった．

今後は，選手をはじめ指導者やスタッフも熱中症の危険性，予防について知識を得るだけでなく，生活習慣や食習慣との関連について考え，実践することが必要だと考えられる．

## 参考文献

加納亜紀 (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 : 65-74.