

“今ドキ” 情報

『アイススラリー』が熱中症対策になぜいいの？
スポーツ界も注目の、最新の対策を取り入れよう



全国的に湿度が高くムシムシした暑い日が続いています。特にこの時期に気をつけたいのは、熱中症対策です。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、スポーツシーンでの暑さ対策を研究されている広島大学大学院人間社会科学研究科教授の長谷川 博先生にお話しをお伺いし、スポーツ界での熱中症対策についてコラムを掲載しています。

スポーツ界では、暑い中でも安全にスポーツを行えるよう、深部体温をよい状態に保つために様々な暑さ対策や熱中症対策が取り入れられています。こうした対策は、私たちの日常生活の中における暑さ対策や熱中症対策にも活かせることでしょう。

ぜひこの時期にご覧いただき、これからの季節の健康管理にお役立てください。

◆“今ドキ”情報

『アイススラリー』が熱中症対策になぜいいの？ スポーツ界も注目の、最新の対策を取り入れよう

<https://www.taisho-kenko.com/column/50/>

【目次】

1. 夏は『運動を控える』はもう古い!? スポーツ界の熱中症対策が変わってきた
2. 暑熱環境では運動前から『冷やす』のが、熱中症対策とパフォーマンス維持のポイント。
3. 『外部冷却』と『内部冷却』で効率よく冷やし、熱中症対策とパフォーマンス維持を
4. 体を内側から効率よく冷やす『アイススラリー』とは？
5. 『暑熱順化』で、熱中症になりにくい体に！

大正健康ナビは、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、様々な健康関連情報を蓄積しております。新着情報だけでなく、この時期だからこそ気になる症状やお悩みをタイムリーに発信し、疾患の症状や原因、予防法から対策までご紹介することで、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指してまいります。

【監修者プロフィール】

広島大学大学院人間社会科学研究科教授

長谷川 博 先生（はせがわ・ひろし）

横浜国立大学教育学部卒業後、横浜国立大学大学院教育学研究科修了（体育学修士）、東京都立大学大学院理学研究科修了（理学博士）。広島大学総合科学部助手、ベルギーブリュッセル自由大学海外特別研究員などを経て、現職。運動生理学を専門として、運動及び環境ストレス時における生体反応や身体の適応反応について生理学的手法を用いて分析している。国立スポーツ科学センター「東京オリンピック特別プロジェクト」研究員などを務める。

【ご参考】

●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

●Twitter「大正セルフケア」

https://twitter.com/selfcare_taisho

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などをお届けする大正製薬の公式アカウントです。