

# 暑さを乗り越えよう！

## カラダを冷やして熱中症予防



ぺっこ  
学ぶ場(べ)Vol. 23

今年は全国的に記録的な暑さが話題になっており、岩手県内でも各地で酷暑が続いています。今回は、暑さを乗り切るテクニックとして、状況に応じた身体の冷やし方をご紹介します。熱中症を予防して、夏を元気に過ごしましょう!!

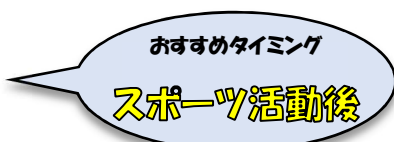
### ▼隙間時間で“手のひら冷やし”



手のひらには、どうじょうみくふんごう動静脈吻合という特殊な血管があり、拡張すると毛細血管の約1万倍の血流量になると言われています。また、この血管は動脈に比べて非常に皮膚に近いところにあるため、冷やされた血液が循環し、効率よく深部体温を下げるすることができます。

手のひらの冷却は、短時間の小休憩でも実践しやすい方法です。

### ▼ケアを兼ねて“足冷やし”

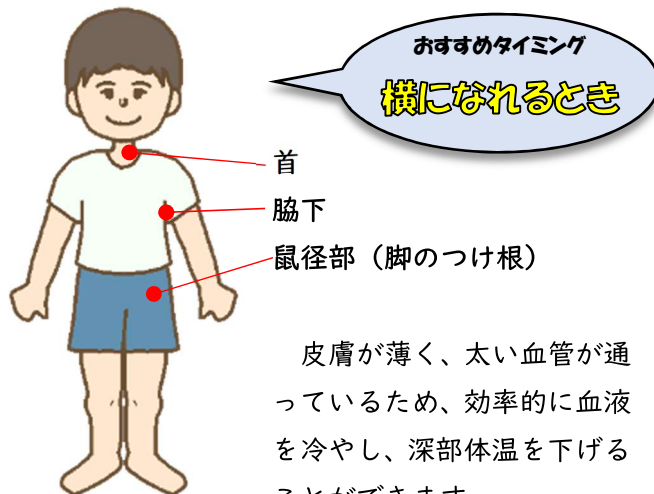


動静脈吻合は、足裏や足指にもあります。足の冷却はシューズを履くスポーツ活動中には不向きな方法ですが、スポーツ活動後であれば、疲労が溜まった足首の関節やふくらはぎの筋肉の冷却を兼ねることができる方法です。

水が準備できないときには、冷水でも効果が期待できます。



### ▼しっかり休息 “三点冷却”



皮膚が薄く、太い血管が通っているため、効率的に血液を冷やし、深部体温を下げるすることができます。

熱中症の応急手当としても使われている方法であり、横になって休める時に最適な方法です。

・ **冷やしすぎ**に気をつけよう

・ 状況や準備できる用具に応じて **実践しやすい方法**を選ぼう

監 修

公益財団法人 日本スポーツ協会  
公認アスレティックトレーナー  
菅整形外科医院  
理学療法士

佐藤 晋樹 氏