



## 「備えあれば患いなし。」

テレビのスイッチを入れると、毎日のように報道される、ロシア対ウクライナの戦い。戦争に正義があるのでしょうか？多くの人々の命が戦いにより失われている現実。やるせないそして何もできない自分に歯ざしりします。

中国とロシアの爆撃機が編隊を組んで日本列島周回飛行。何が目的なのでしょう。政府は防衛装備品の輸出規制を緩和して戦闘機やミサイルさえ協定を結んだ国には提供できるよう検討すると言います。なんとなく戦争リスクへ一歩踏み出しつつあるのではないかと思うのは私だけでしょうか。戦争を起こしてはなりません。

チャンネルを捻れば、（今は捻りませんでした。今時はボタンを押します。）豪快な大谷選手のホームラン、力強いダンクシュートや、弾丸サーブ！華麗な技のオンパレード、静かな感動のカーリングのストーンワーク。スポーツは非日常、心の解放。良いですね。ナダルの全仏4時間半の激闘は見るのも大変ですが。

新聞をめくると（我が家では定期購読）「首都圏直下地震、死者四割火災原因」で、東京都の出した被害想定で防災対策の課題が浮き上がったとの記事。東京都も木造住宅の建て替えの助成など取り組んでおられるが、まだ道半ば、なのだそうです。高齢化した住居者は助成制度があるとは言え、建て替えのハードルは高いのではないのでしょうか。せめて火事を出さない日々の心がけ、万が一火災にあっても被害を最小限に抑える備えをしておきたいものです。消火器は？避難訓練はしていますか？家庭でも職場でも、もう一度火災防災備品の点検をしてください。

東京都でも防災体験ができる施設が、消防庁以外にもあるそうです。当協会では会員の皆様へ体験の機会を企画いたしております。

台風も来るでしょう。自然災害にも備えなければ！

**備えあれば患いなしです。**

### お知らせ

#### ～安全・危機管理マニュアルを追加・更新いたします～

安全委員会では、昨今のインターネット利用状況を鑑み、新たにネット利用等の情報管理に関連する安全・危機管理マニュアルを作成中です。

本マニュアルは、インターネットに関する基礎知識や、管理体制の構築、機器使用の際の注意点、また、情報発信ツールとして活用されている SNS 運用の注意点、権利関係や各種トラブル等について広範にカバーし、皆様の業務における一助にして頂けるよう作成中です。

今後につきましては、テニスプロデューサーの講義、テキストに盛り込むことはもちろんですが、本マニュアルを取り上げた安全・危機管理セミナーも開催する予定です。

便利な反面、使い方を誤ると様々なトラブル発生の危険性もあるインターネットですが、正しい知識を持ち、有効なツールとしてお使いいただくための手引きとなれば幸いです。

# テニスプレー中の熱中症に注意しましょう！！

テニスを安全に楽しくプレーするためにも、この暑い時期は熱中症に注意してプレーしてください。そのために、熱中症の知識を持って予防や対処ができるようにしましょう。

## ●熱中症の時期

7月～8月の日中、最高気温が高くなった日に熱中症が増加しますが、梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は見られます。

また、5月や9月なども暑い日には注意をしてください。

### 【こんな日には注意をしましょう！！】

気温が高い日、暑くなり始め、湿度が高い日、風が弱い日、日差しが強い日、照り返しが強い場所、熱いものが近くにある場所、急に暑くなった日など。

## ●熱中症の分類

- 熱失神** …皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなり起こる  
症状：めまい、一時的な失神、顔面蒼白、脈が速くて弱くなる
- 熱けいれん**…大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下  
足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴うけいれんが起こる  
症状：筋肉痛、手足がつる、筋肉がけいれんする
- 熱疲労** …大量に汗をかき、水分補給が追い付かなく身体が脱水状態になる  
症状：全身倦怠感、悪心・嘔吐、頭痛、集中力や判断力の低下
- 熱射病** …体温の上昇のため中枢機能に異常が発生し意識障害になる  
症状：体温が高い、意識障害、言動が不自然、ふらつく



## ●熱中症の予防

### ①水分をこまめに取りましょう

のどが渇いてなくても、こまめに水分を取る必要があります。

スポーツドリンクや塩分、糖分を含む飲み物は吸収が早く最適です。

### ②塩分を程よく取りましょう

汗をかくと水分だけでなく塩分も失われます。水分＋塩分の補給も忘れずにしましょう。

### ③睡眠時間を取り健康な体作りをしましょう

体調を整えることも熱中症の予防につながります。睡眠不足でテニスをすることで熱中症になる可能性もあるので体調管理をしっかりしましょう。

### ④丈夫な体を作りましょう

バランスの良い食事や睡眠で健康な体を作ります。体調管理をすることで熱中症にかかりにくい体を作りましょう。

### ⑤気温と湿度を気にしましょう

気温だけでなく湿度も高いと熱中症の危険度が高まります。湿度が高い時も熱中症の注意を払ってテニスをプレーしてください。

### ⑥ウェアを工夫しましょう

着る物を工夫して調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、通気性のよい下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶと良いでしょう。

### ⑦日差しをよけましょう

帽子を被ったり、日陰に入るなどで直射日光を避けましょう。

### ⑧冷却グッズを利用しましょう

冷却シートやスカーフなどの冷却グッズを利用して体温を下げることができます。

首元などの太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やせます。

### ⑨休憩をこまめに取りましょう

暑さや日差しにさらされている場合には、こまめに休憩を取って水分補給をしましょう。

## ⑩熱中症指数を気にしましょう

携帯型熱中症計やテレビ、ウェブサイトなどで公開されている熱中症指数で熱中症の危険度を気にしましょう。

## ●運動時の水分補給のポイント

### 【運動前】

運動30分前に、気温が25度以下なら250mlを、25度以上であれば500ml程度の水分補給を行いましょ

### 【運動時】

汗の量の50%～80%の水分を摂取する事が原則となっています。

気温が25度以下では1時間に500ml、28度以上であれば1時間に1000mlを2～5回にわけて、こまめに水分補給しましょう。

### 【水分の温度】

温度は5度～15度が推奨されますが、飲みやすい水温の方が運動時の体への負担が軽減されます。



## ●熱中症が疑われた場合の対処

- ①エアコンが効いている室内や日陰などの風通しの良い場所に移動する
- ②衣服を緩め、体を冷やす  
特に、首の周り、脇の下、足の付け根など
- ③水分補給をする  
水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する

## ●熱中症の応急処置

吐き気、水分が摂取できない、ふらつく、突然座り込む、応答が鈍い、言動が不自然、もうろうとしているなど意識障害がみられる場合には、病院へ搬送し緊急で治療を受ける必要があります。

救急車を要請し、到着の間に衣服を脱がせて、水をかけたり濡れタオルをかけたり、頸部、脇の下、足の付け根など太い血管がある場所を氷などでアイシングします。

また、血流をよくするために手足の先から身体の中心に向かってマッサージします。

出来るだけ早く体温を下げるが必要になります。

