

重要なお知らせ

第51回北九州ジュニアテニス選手権大会に出場予定される選手 および関係者のみなさま

日頃より、北九州市テニス連盟が主催します大会へご参加・ご協力をいただき感謝申し上げます。
さて、高校野球を筆頭にこれから先、夏休み中に開催される各競技大会につきまして、様々な熱中症対策を講じたうえで実施されようとしています。

当連盟も7月30～8月2日に上記大会を開催する予定ですが、他競技の動向や日本テニス協会が2024年度のルール改訂において熱中症発症が懸念される状況での主催者の対処基準としての「ヒートルール」を規定したことを受けて連盟としても、
上記「ヒートルール」を考慮した対応を行うことを決定しました。

ただし、テニスのヒートルールは3セットマッチを前提に適用されるルールである為、1セットの試合において、「コート上の熱中症指数(WBGT)が32.2度以上で試合中断」というヒートルールを適用するか否かは、当日の状況（天候、選手の状況、要望）を考慮しつつ、大会役員、医事委員の意見をもとに決定することとしますが、もし適用されれば、**大会スケジュールが大幅に変わる可能性**があります。その際は、本部アナウンスに注意してください。

選手の体調には**個人差があります**。選手は他人と比較せず、**原則自己責任**ということで判断し、**無理をしないで**下さい。また、選手の指導者ご父兄の方々にはこれらの対応に関します十分なサポートをくれぐれもお願いしたいと考えます。

※ 当日、熱中症症状が出ましたら、周りの方が症状に応じた処置をおこない、
速やかに本部まで届け出るようお願いいたします。

【試合前日・当日にやっておいた方がよいこと】

- ・ 良質な睡眠（寝る1～2時間前の入浴、スマホやゲームは少なくとも寝る1時間前にはやめる、冷房の使用）
- ・ 当日朝、尿の色チェック（濃い色だったら危険、ペットボトル2本分を試合までに飲んでおく）
- ・ 朝食を取る（無理なら栄養ゼリーやカロリーメイトもやむなし）
- ・ 十分水分を取る（寝る前に100…200ml。朝ペットボトル1本分を少しずつ、試合中は、チェンジコートごとに100～200ml）いずれも、電解質を含むものがよく、体内吸収率のよい経口補水液を推奨する。
- ・ 白っぽいウエアの方が熱吸収が少ない、帽子の着用。紫外線予防と熱放散効果のあるインナーの着用。
- ・ 着替えのテニスウエアを複数枚準備する

（試合中の深部体温低下対策）

- ・ 氷、保冷剤や凍らせたPETボトルを持ってゆき、手のひらや頭・顔・首回りを冷やす。
- ・ 市販のかき氷パックやアイススラッピーパック、シェイクした氷の服用で体内から冷やす

別表1 熱中症の症状と処置の方法

別表2 試合で力を出すためのアドバイス

【熱中症の症状】 (熱中症診療ガイドライン)

重症度1：めまい、立ちくらみ、大量の発汗、強い口渇感、筋肉がつる

重症度2：頭痛、吐き気、嘔吐、強い倦怠感(だるさ)、虚脱感

重症度3：意識障害、せん妄(応答がおかしい)、痙攣、失調(真直ぐ歩けない)、高体温

【熱中症の処置】 = 脱水を改善し、体温を下げる

重症度1, 2：① 経口補水液が体内への吸収が非常に早い(OS-1等)

スポーツ飲料水は糖が多く含まれ吸収されにくい、運動中に飲むとチャポチャポする。
水やお茶だけ多量に飲むと痙攣を起こしやすいので注意。塩分や電解質を補給する事。

：② 体温を体外から下げる

全身冷水浴 > 全身アイスタオル > シャワー > クーラーの効いた部屋や
車内での最大送風や手足の冷水浴・冷却が体温低下作用あり

※ 3点冷却は、血管壁が厚く、血流が速い大血管の場所なので体温低下作用が少ない

：③ 体温を体内から下げる

アイスラリー：シャーベット、スムージー、氷(かき氷)

重症度3：救急車要請の上、到着まで全身冷却(シャワー、全身冷水タオル冷却+扇風機)

【熱中症の予防】

① 量・質の良い睡眠 ② 尿色のチェックと補水 ③ 体重減少チェック

④ 十分な食事 ⑤ 帽子、冷感衣服、薄い色調 (体重の2%以上減少したら上記処置をする)

「試合で力を出すためのアドバイス」

(やってる選手となにもしない選手では差が出るというエビデンス)

- 【 **睡眠** 】 ; 睡眠不足で熱中症になりやすく、判断力、集中力、持久力が低下
対策) 寝る1~2時間前に風呂に入ってリラックスし、寝る前にスマホ、ゲームをしない
参考) 室温26度が最も良質な睡眠が得られるという学説がある
- 【 **朝食・飲水・尿色チェック** 】
対策) いつものように朝食をしっかり取る。入らなかったら栄養補給ゼリーやバナナで補う
対策) 尿の色が黄色だったら脱水気味。試合までに1リットル以上の水分を摂取しておく
- 【 **競技中の冷却によるパワーアップ** 】
対策) 試合前の軽度体幹訓練、捕食、アイススラリー (シャーベット、かき氷など)
試合合間の手足冷却 (冷水や冷やしたペットボトル、ハンカチで巻いた保冷剤を握る)
- 【 **翌日の為のリカバリー** 】 ; その日の疲れを回復させ、翌日に持ち越さない
対策) 練習、試合後になるべく早く捕食 (おにぎり、タンパク質、乳製品など)
対策) アクティブリカバリー
練習、試合後に軽い有酸素運動をすると筋疲労がより早く回復する
⇒夕方のスロージョギングや自転車走行30分程度でよい
対策) 風呂で交代浴 (温浴と水浴 (又はシャワー) を10~15分ずつ交互に行う)
対策) 風呂の後のストレッチ、筋マッサージ