

報道関係者各位

猛暑・コロナ禍による体力の低下で、今年の夏は熱中症により注意を
夏のスポーツを楽しむために気を付けたい熱中症対策
NITREAT note 公式ページで、夏の体調管理について短期連載開始

株式会社ニトムズ（本社：東京都品川区、代表取締役：中村 晃章）が展開するスポーツテープブランド「NITREAT」は、製品とともに、スポーツを楽しむ方に役立つ情報の発信にも力を入れています。本ニュースレターでは、アスレティックトレーナー佐保 豊さんに伺った、夏にスポーツを行いたい方向に向けた熱中症対策のポイントをご紹介します。



■ コロナ禍で体力低下。体温コントロールがしにくい夏は熱中症に注意

近年、夏期の猛暑日の増加と共に熱中症患者の発生数が増加しています。21年の夏も、気象庁の発表によると厳しい暑さと残暑に見舞われます。熱中症傾向についても、8月には、東北南部から沖縄にかけて広い範囲で「嚴重警戒」ランクとなる見込みが発表されています。今年は厳しい暑さが予想されるのに加えて、コロナ禍の外出自粛などによる体力不足で、体温コントロールがしにくくなっているため、より熱中症への注意が必要となります。佐保さんは、そんな熱中症が気になるシーズンでもスポーツを楽しみたい方向に向けた熱中症対策のポイントが3つあると言います。

【ポイント1】夏にスポーツを始めたい方は、軽い運動や入浴で汗をかく練習からスタート

熱中症を防ぐのに大切なキーワードは、暑熱馴化（しょねつじゅんか）です。暑熱馴化とは、身体が暑さに慣れることで、身体が順応するまでに10日～14日間かかると言われていています。暑熱馴化が進んでいると、身体にこもった熱を放出し体温を平常に保ちやすくなります。放熱は、汗をかき、それが蒸発することで起こります。だから、熱中症予防のポイントである体温調節には、汗をかくことができる身体を作ることが大切です。コロナ禍で体力が低下している方や、運動に慣れていない方は、暑さや湿度の高さに慣れていない状態で体を激しく動かしたり、長時間屋外で行動したりすることは避け、まずは散歩などの軽い運動や入浴などで汗をかく練習から始めることをお勧めします。

News Letter

【ポイント2】運動開始の30分前までに、最低500mlの水分補給を

熱中症予防には、小まめに水分を補給しておくことが大切です。スポーツ中は積極的に水分補給を行う方も多いと思いますが、実は、運動中は水分の吸収量が下がります。そのため、運動前にきちんと水分を取り身体にため込んでおくことが大切です。適切な水分摂取のタイミングと量として、スポーツを始める30分前に最低500mlを飲み終え、運動中にも15～20分ごとに200ml程度、運動後にも体重が減った分の水分を補給することを推奨します。それは発汗による運動直後の体重減少量が2%以上になると持久力や判断力が低下し、さらにひどい場合には体温調節がうまくできずに熱中症に陥る恐れがあるからです。

【ポイント3】暑さ指数（WBGT）をチェックして、無理な運動は避ける

環境省では、熱中症の危険度を判断する数値として「暑さ指数（WBGT）」を発表しています。WBGTが28を超える時は、熱中症にかかりやすくなっていると言われています。「暑さ指数（WBGT）」は天気予報などでも発表されているので、スポーツを始める前にチェックをして、暑さに自信のない方は運動を行わないという選択をお勧めします。

監修：米国BOC公認アスレティックトレーナー 佐保 豊

アイスホッケーやフットサルの日本代表チーム、Jリーグなどのトップアスリートのトレーニングから、学校へのスポーツ教育プログラムの提供まで、プロ・アマを問わず広く歴任。またNPO法人スポーツセーティージャパンを立ち上げ、あらゆる世代のスポーツ安全環境を整え、法学と医学の観点から事故を未然に防ぐ活動を推進している

■ 熱中症対策と合わせて、運動前後のコンディショニングも

スポーツを行う際には、熱中症対策とあわせて、セルフケアも大切です。スポーツテープブランド「NITREAT」は、より多くの人のセルフテーピング・コンディショニングを実現し、毎日の快適なスポーツライフをサポートするためにセルフケアに役立つアプリ

「NITREAT サポート」を提供しています。「NITREAT サポート」では、部位別、スポーツ別で検索できるテーピングやコンディショニングの動画を閲覧いただけます。



NITREAT サポート

また、「NITREAT」では、メディアプラットフォーム「note」に公式アカウントを21年3月に開設。スポーツやセルフケアに役立つ情報を発信しています。21年7月から3回に渡り、アスレティックトレーナー佐保豊さんに、熱中症対策などについてのお話を伺い、スポーツを楽しむ方に役立つ情報として発信しています。

note 公式アカウント: https://note.com/nitreat_official

News Letter

■NITREAT（ニトリート）について

「NITREAT」は、毎日の快適なスポーツライフをサポートするテーピングブランドで、当社の親会社である日東電工株式会社（以下、Nitto）の粘着技術をベースに開発されています。かぶれにくく、しっかり貼れる筋肉保護テープ(キネシオロジーテープ)や、関節の安定・固定用のホワイトテープ、テーピングの専門知識がなくても簡易に巻けるプレカットテープなど、豊富なラインナップを取り揃えています。



2020年7月には、スポーツをする人のセルフケアをサポートするアプリ「NITREAT サポート」のサービス提供を開始。2020年9月に Nitto が男子テニス「ATP ツアー」のゴールドパートナーおよびオフィシャルアスレチックテープパートナーに就任したことに伴い、ATP メディカルチームにもテーピングテープを提供し、シーズンを通して多くのプレイヤーのチャレンジを応援しています。一般の方からプロスポーツ選手まで、スポーツをするすべての人に末永く快適なスポーツライフを送っていただくことに寄り添います。

NITREAT サポート

部位別、競技別に適切なキネシオロジーテープの使い方やコンディショニング方法を動画で閲覧できるアプリです。運動後の身体の状態を記録し、疲労箇所を可視化できるため運動前後のセルフケアに活用できます。

<https://www.nitoms.com/nitreat/app/support.html>

使用料：無料

動作環境 OS：iOS10、Android 4.1 以上



News Letter

会社概要

会社名 株式会社ニトムズ

設立 1975年4月1日

本社住所 東京都品川区東品川4丁目12番4号 品川シーサイドパークタワー7階

代表者 代表取締役 中村 晃章

資本金 1億6,000万円(2021年4月1日現在)

社員数 375名(2021年4月1日現在)

URL <https://www.nitoms.com/>

事業内容 日用家庭用品、文具、医療・ヘルスケア製品などの企画・製造・加工・販売及び輸出入、小売店の運営
株式会社ニトムズは、日東電工株式会社(東証一部上場)のグループ企業です。

■ 本リリースに関するお問い合わせ

株式会社ニトムズ 経営企画部門 ブランド企画部

TEL: 03-6631-1663 FAX: 03-6631-1662

※紙面にお問い合わせ先を掲載される場合は、ニトムズ お客様相談室 0570-05-2106 と記載ください。

※当社では、新型コロナウイルス感染症対策としてリモートワークを推奨しております。

そのため、お電話が繋がりにくい場合がございますので、下記フォームをご利用いただけますようお願いします。

株式会社ニトムズ コーポレートサイトお問い合わせページ <https://www.nitoms.com/contact/jp/>