

広報うつのみやの水道・下水道

# 私たちのくらしと水

vol.81  
2023.6.4

## ICING



クイズ  
Q

アイシングを行う際、  
肌にあてる時間は長くて

分以内

※に入る数字を答えてね!

(応募方法はP1・2へ)

### [特集] 熱中症にアイシング

せん すい  
「泉水」がモンドセレクション  
金賞を受賞!

宇都宮市上下水道局が作成しているペットボトル水「泉水」が、国際的な品質評価コンテストである「モンドセレクション」で金賞を受賞しました。



Twitterでも  
情報発信中!  
こちらからフォローを  
お願いします。



水道ぼうや

検索



【特集】

夏の暑さに備えよう

# 熱中症に アイシング

ICING

夏を目前に控え、暑さを感じる日も増えています。熱中症への警戒が必要となる季節ですが、健康維持のために運動する場合は、早朝や夕方以降の涼しい時間帯や、冷房の効く屋内を選ぶことが大切です。

その際、アイシング(身体冷却)を取り入れると、熱中症の予防と同時に、トレーニング効果も高められます。

熱中症の予防対策

## 3ステップアイシング

こまめに  
水分補給

プレクーリング

STEP

1

### 活動前

活動前は体温を下げて、熱中症に強い状態を作ります。水分を補給し、体の内部の温度を下げつつ、空調などで体の外側も冷やします。

●アイシングの方法：  
水分補給、アイススラリー(氷状飲料)の補給、エアコンの利用など



STEP

2

### 活動中

活動中は、のどの乾きを感じる前に水分を補給するのはもちろんですが、冷やしたタオルを首に巻くなど、体温が上がりすぎないように気をつけましょう。

●アイシングの方法：  
氷のう(アイスバッグ)、ネッククーリング、イスタオルなど



STEP

3

### 活動後

上がった体温を活動前の状態まで速やかに低下させましょう。疲労回復には5分程度の温浴後、2分の冷浴(またはシャワー)を行う「温冷交代浴」がおすすめです。

●アイシングの方法：  
アイスバス(冷水浴)、温冷交代浴など  
※体の弱い方などは、お控え下さい。



あらかじめ体を冷やす「プレクーリング」に注目!

プレクーリングとは、活動前にあらかじめ体温を下げておく熱中症対策です。体の熱をためられる容量を増やして、熱中症のリスクを下げるアプローチです。厚生労働省の「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」実施要綱で、令和3年からの新たな熱中症対策として推奨されています。

## プレゼント クイズ

表紙のクイズへの答えと、本冊子へのご意見・ご感想・水に関するお得な情報など、はがきか応募フォームでお寄せください。抽選で30名様に「上下水道オリジナルクリアファイル」&「うつつのみや泉水」をセットでプレゼントします!  
※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

応募期間 / 令和5年6月4日(日)~7月4日(火)

はがき  
の方は…



## 熱中症の際は 太い血管を冷やそう！

体内にこもった熱を早く下げるには、「首」や「脇の下」、「背中」、「足の付け根」など、体の中でも太い血管が通る場所を冷やすのがコツです。

### 熱中症 とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

#### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う など
- ▶重症になると
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い など

## 背中

### 日常の痛みに

アイシングは、日常的な痛みの緩和にも役立ちます。アイシングが有効な身近な2つの症状についてご紹介します。

#### 寝違え

「寝違え」とは不自然な姿勢で寝るなど無理な負担がかかったことで、筋肉が炎症を起こしている状態です。ひどい時は激しい痛みや熱を伴うことがありますが、アイシングをすることで一時的な痛みの緩和が期待できます。

#### けんしゅうえん 腱鞘炎

腱鞘炎は指の付け根などに痛みや腫れが起こる症状で、最近はスマホやパソコンなどで手を酷使するなど一般の人にも増えています。小さな保冷剤を活用したアイシングで、早めにケアをしましょう。

### 氷のう (アイスバッグ)を 使う際の注意点

- 凍傷にならないように、肌にあてる時間は長くても**15分以内**が目安です。
- 保冷剤を使用する場合は、必ずタオルなどで包んだ状態で使用しましょう。

首

首

脇の下

脇の下

足の付け根

出典：国立スポーツ科学センター発行『競技者のための暑熱対策ガイドブック(2017)』  
ハイパフォーマンススポーツセンター、国立スポーツ科学センター発行『競技者のための暑熱対策ガイドブック【実践編】』

応募先

〒320-8543 宇都宮市河原町1番41号  
宇都宮市上下水道局 経営企画課「広報紙」係  
「お名前」「ご住所」「ご意見・ご感想」「クイズの答え」を  
はがきに明記してください。(消印有効)

スマートフォンの方は…

応募フォーム  
よりご応募  
ください▶▶▶



※個人情報は、プレゼントの発送以外には使用しません。  
※いただいたご意見・ご感想などは、個人が特定できない  
情報として紙面に掲載させていただく場合があります。

宇都宮市上下水道局 プレゼント

検索