

今年の熱中症警戒アラート532回で過去最多！ 現役陸上選手の酷暑を乗り越える熱中症対策

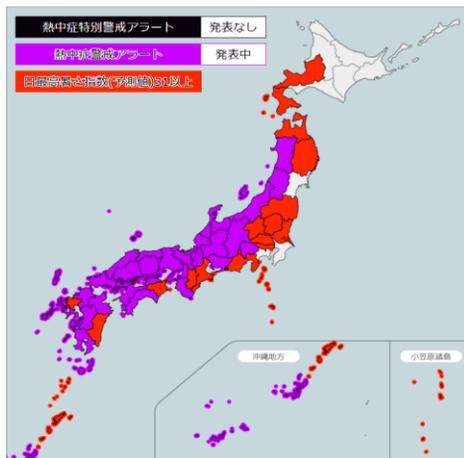
～富士山GXホールディングス陸上競技部にインタビュー～

富士山GXホールディングス株式会社は、高品質な富士山の天然水ウォーターサーバー「FRECIIOUS（フレッシュ）」と、浄水型ウォーターサーバー「every frecious（エブリイフレッシュ）」を展開し、機能性とデザイン性を両立させた製品を全国にお届けしています。

今年の夏は例年に比べて猛暑が続き、ほぼすべての都道府県で熱中症警戒アラートが発令されました。WBGT※1が31度以上となる地域もあり、非常に厳しい暑さが続いています。

熱中症は屋外で発症するイメージがありますが、実際には屋内での搬送が全体の約40%を占め、最も多く発生しています。※2暑い時期は、屋内でも気づかないうちに汗をかいたり、エアコンを使うと乾燥したりして、体内の水分が失われやすくなります。屋内外を問わず、こまめな水分補給が大切です。

そこで、日頃から暑さの中で活動している富士山GXホールディングス陸上競技部の監督と選手に、実際に行っている熱中症対策についてインタビューしました。現役選手が厳しい夏の暑さをどのように乗り越えているのか、その方法をご紹介します。



* 1：熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標。（環境省熱中症情報予防サイト）

* 2：参考 総務省消防庁サイト「熱中症による救急搬送人員」
<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>

右図出典：熱中症特別警戒情報・熱中症警戒情報発表状況（環境省熱中症情報予防サイト）

■ 現役陸上選手と監督に聞いた！今日から使える熱中症対策アドバイス

■ どのタイミングで、どの程度の水分を補給するのがよいですか？



陸上競技部 才記 壮人選手

のどが渇く前に、100mL～200mLの水を、こまめに摂取するようにしています。

例えば、朝起きたときや練習の1時間前に、それぞれコップ1杯ずつ飲むようにしています。暑い時期は冷たい飲み物が欲しくなりますが、急激に臓器を冷やさないう、常温の水を飲むよう心がけています。

富士山GXホールディングス陸上競技部所属 才記 壮人（さいき まさと）選手

筑波大学人間総合科学研究科で体育学を専攻し、同大学院で運動が脳に与える影響のメカニズム解明を研究。2023年日本選手権1500m 4位、翌24年8位入賞。26年アジア大会、ニューイヤー駅伝出場を目指す。

News Letter

■汗をかいたときは、スポーツドリンクを飲むほうがよいですか？

スポーツドリンクを2～3倍に薄めて飲んでいます。

汗をかいた際に失われる水分や電解質、エネルギーを効率的に補給できるという観点から、スポーツドリンクを飲むことはおすすめです。ただし、市販のスポーツドリンクは糖分が多いため、薄めて飲むようにしています。もちろん、脱水症状など緊急時には、そのまま飲んでくださいね。

(才記選手)

■暑さで疲れやすい夏ですが、体調管理で気をつけていることはありますか？

よく食べ、よく眠ることです！

当たり前のように思われるかもしれませんが、夏バテで食欲が落ちて食事量が減る選手は体調を崩しやすくなります。だからこそ、3食しっかりと食べて、睡眠にも気を配っています。エアコンのタイマー機能を活用し、寝る前に部屋を冷やしておいたり、体を冷やしすぎないように起床の3時間前にはオフにしています。エアコンが苦手な方は扇風機で空気の循環を促すようにするとよいでしょう。

(才記選手)

■屋外で運動するときの服装について、どのような対策をすればよいですか？

キャップはつばがある方を後ろにして、首の後ろを直射日光から守るとよいですよ。

熱中症になった時は大きな血管が通っている箇所を冷やすのが鉄則。これを応用し首の後ろを太陽から守ってあげることで、十分熱中症対策になります。また、日照った身体を冷やすために頭から水をかけるのもおすすめです。

(高嶋監督)

■猛暑に負けない！プロがすすめる熱中症対策レシピ

■才記選手お気に入り！『はちみつりんご酢ドリンク』

【材料】

- ・りんご酢…大さじ1
- ・はちみつ…大さじ1
- ・フレッシュス（水）…コップ1杯



【作り方】

コップ1杯の水に、りんご酢とはちみつを各大さじ1杯程度入れて混ぜる。

【ポイント】

炭酸水やお湯で割っても美味しくお召し上がりいただけます。やさしい味わいで、暑い夏のリフレッシュにも！

はちみつりんご酢



りんご酢
(大さじ1)

はちみつ
(大さじ1)

フレッシュス
(コップ1杯)

■暑い日の水分補給！美肌にも最適な『最強麹レモン水』

【材料】

- ・黄白米麹または黒白米麹…100g
- ・フレッシュス（水）…500ml
- ・レモン…適宜

【作り方】

- ①容器に麹とフレッシュスを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で1日保存。
- ②飲む直前の麹水にレモンを絞り入れる。

【ポイント】

レモン果汁を使う場合は、国産無農薬レモンのストレートタイプで！



■ ウォーターサーバーがあれば、簡単便利に水分補給が可能！熱中症対策にも

今年の夏は厳しい猛暑が予想されているため、こまめな水分補給が大切。ウォーターサーバーを導入することで、仕事や家事の合間のブレイクタイムだけでなく、日常の水分補給の習慣づけによって熱中症対策にも一役買うことが期待されます。

富士山GXホールディングスでは、家族構成やお料理の頻度、インテリアへのこだわりなど、様々なライフスタイルにもフィットする製品を各種提供しています。人気機種を一部ご紹介！

【浄水型ウォーターサーバー every freccious】

お子さまがいる家庭や料理をたくさんする人に！

定額制だからたっぷりお得に使える浄水型サーバー「every freccious」シリーズ

「every freccious tall (エブリィフレッシュ・トール)」

“使いやすさ”をデザインした床置きタイプの浄水型サーバー。他にはない便利な6段階の温度設定や十分なタンク容量など、たっぷりお得に使えます。冷水・温水はもちろん、常温水も高温水も“好きなときに好きなだけ”。水道水を注ぐだけでおいしい水をいつでも楽しめます。

公式サイト：<https://every.freccious.jp/tall/>



「every freccious mini (エブリィフレッシュ・ミニ)」

水道水を注ぐだけで使えるサーバーにコンパクトな卓上タイプが登場！キッチンカウンターやサイドボードなどに置いて使用もできる浄水型ウォーターサーバー。BEAMS DESIGNが監修した特別カラーも販売中！使いやすいデザインでどんな空間にも馴染みます。

公式サイト：<https://every.freccious.jp/mini/>



【天然水ウォーターサーバー FRECIIOUS】

**高品質な富士山の天然水をお届け。コーヒー機能付きモデルも。
デザイン性と“こちよさ”を追求した「FRECIIOUS」シリーズ**

「FRECIIOUS dewo (フレッシュ・デュオ)」

業界で初めて「グッドデザイン賞」&「キッズデザイン賞」をW受賞。機能的でありながら、お部屋に馴染むシンプルさは幅広い層に支持されています。軽量7.2Lのウォーターパックを採用。使用後は小さく折りたたためて家庭用不燃ごみとして捨てられます。

公式サイト：<https://www.freccious.jp/dewo/>



「FRECIIOUS Slat+cafe (フレッシュ・スラット+カフェ)」

コーヒーメーカー内蔵の2in1モデル。UCCが独自開発した「DRIP POD®」システムが内蔵され、プロが淹れた本格ドリップコーヒーの味わいを1杯から気軽に楽しめます。ウォーターサーバーとコーヒーメーカーの一体化により、省スペースに。

公式サイト：<https://www.freccious.jp/slat/slatcafe/>



＜本件に関する報道関係者からのお問合せ先＞

富士山GXホールディングス 広報事務局 (KMCgroup株式会社内) 担当: 竹ヶ原・松田・道中
TEL : 03-6261-7413 FAX : 03-6701-7543 広報事務局直通 : 080-4144-5738 E-Mail: info@kmcpr.co.jp