


NHK「ニュースウォッチ9」より



NHK「ニュースウォッチ9」より
暑さと感染対策 マスクで遮る熱中症リスク。
池川 茂樹 准教授
上越教育大学 保健体育学系

国立大学法人
上越教育大学
Joetsu University of Education

【大学院】 学校ヘルスケア (保健、養護、栄養教諭の養成)
【学部】 保健体育 (学校保健・公衆衛生分野を担当)
【その他】 健康教育研究センター

Keywords

- ・体力
- ・運動習慣
- ・栄養補助食品 (サプリメント)



↓

- ・予防医学
- 熱中症予防
- 生活習慣病予防

准教授
博士(医学) **池川 茂樹**

実験室実験 ↔ フィールド研究



健康教育ができる教員の養成を目指している

令和7年度 糸魚川市指導者研修会

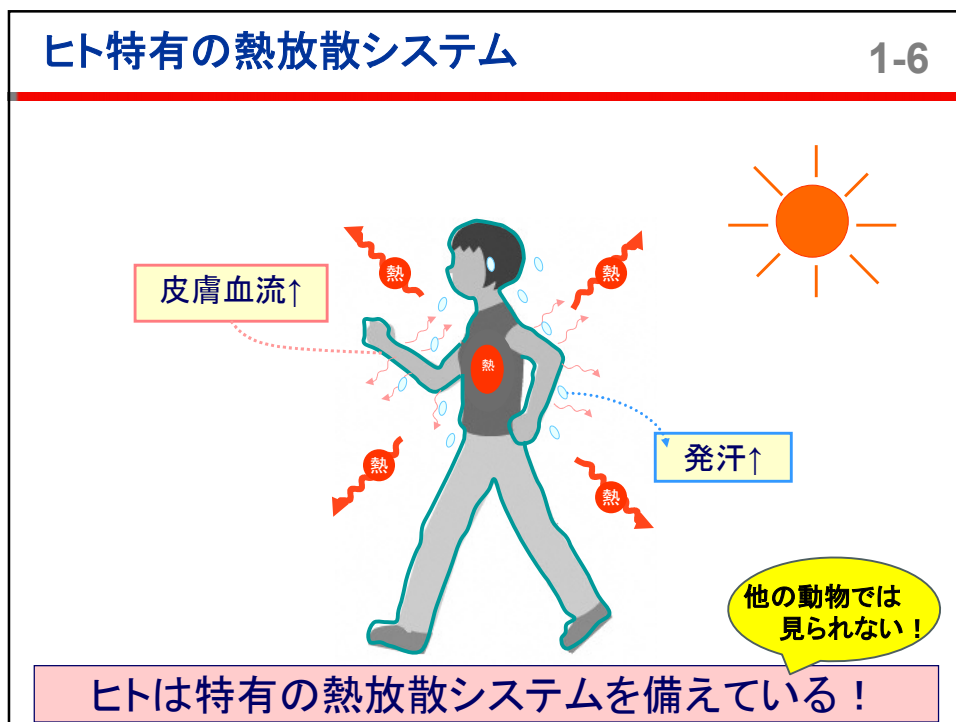
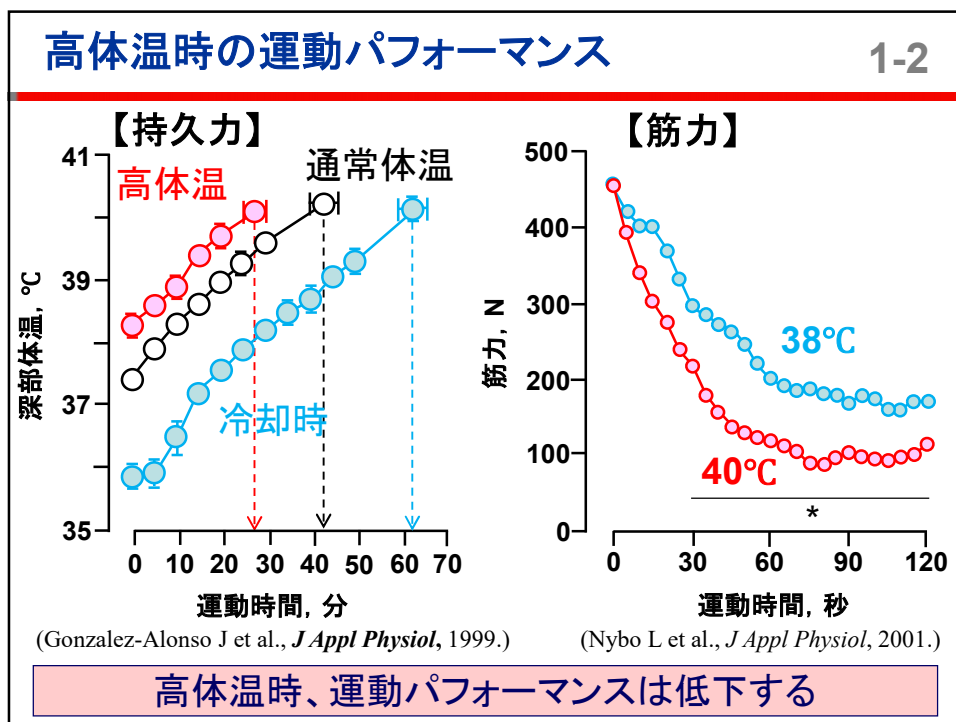
熱中症予防とコンディショニング

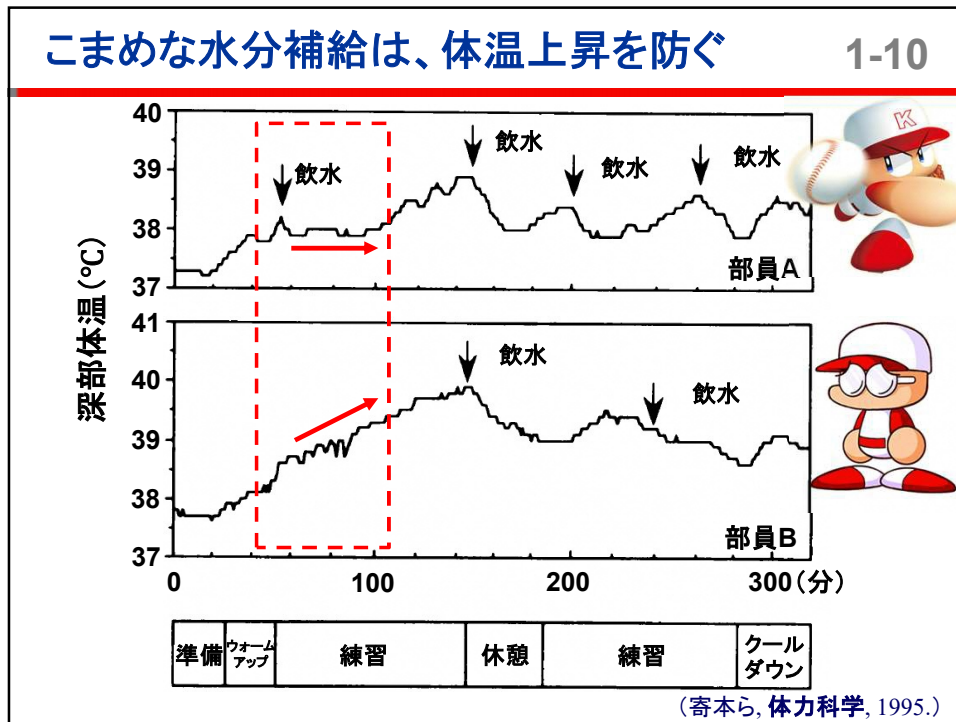
～ 暑さに強い身体づくり～



国立大学法人
上越教育大学
Joetsu University of Education







何を飲めば良いか? 1-11

○ 効果大

△ 効果が小さい

スポーツドリンク
(大粒の汗をかいた時)

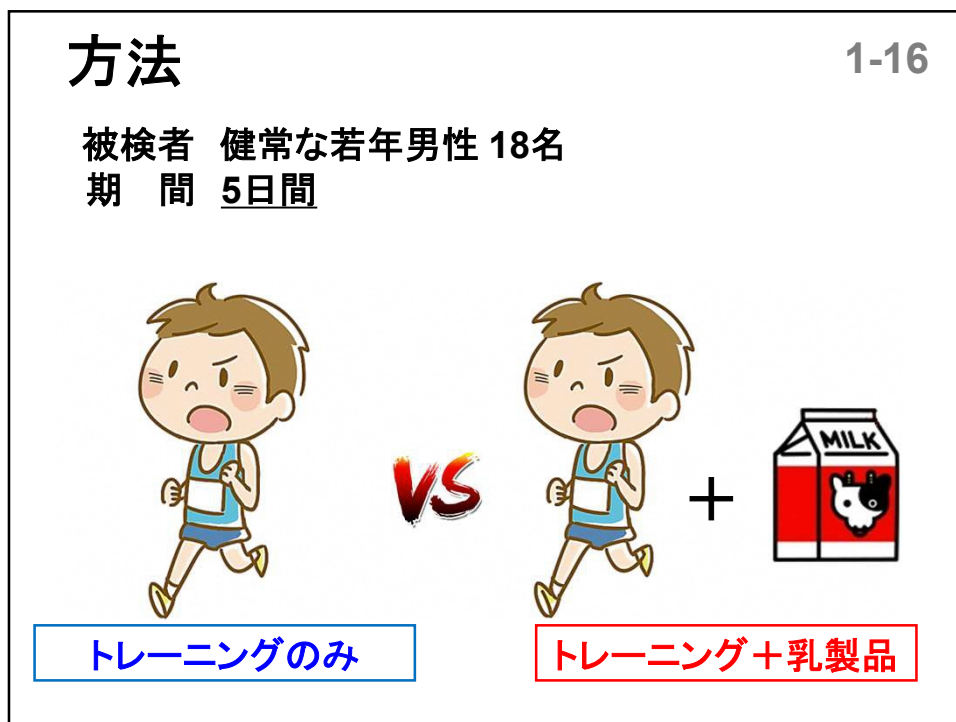
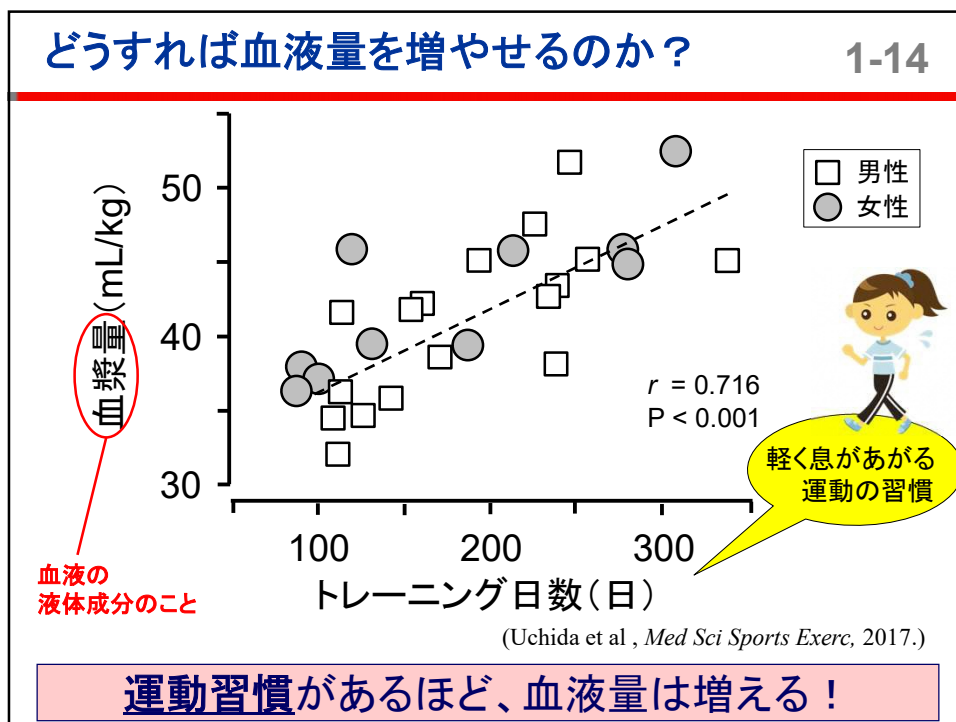
水

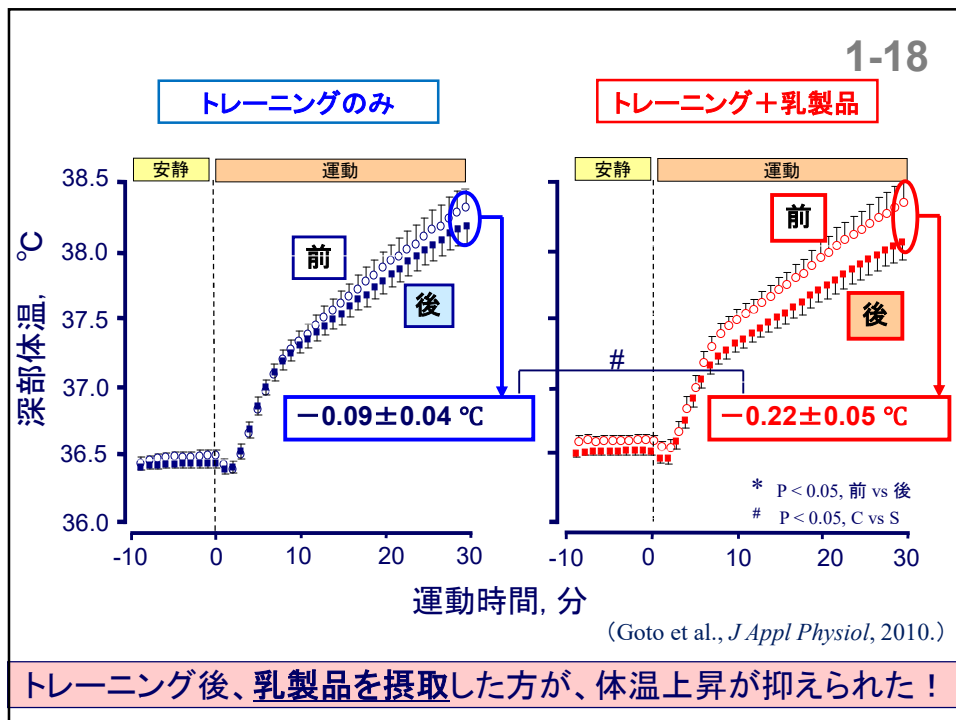
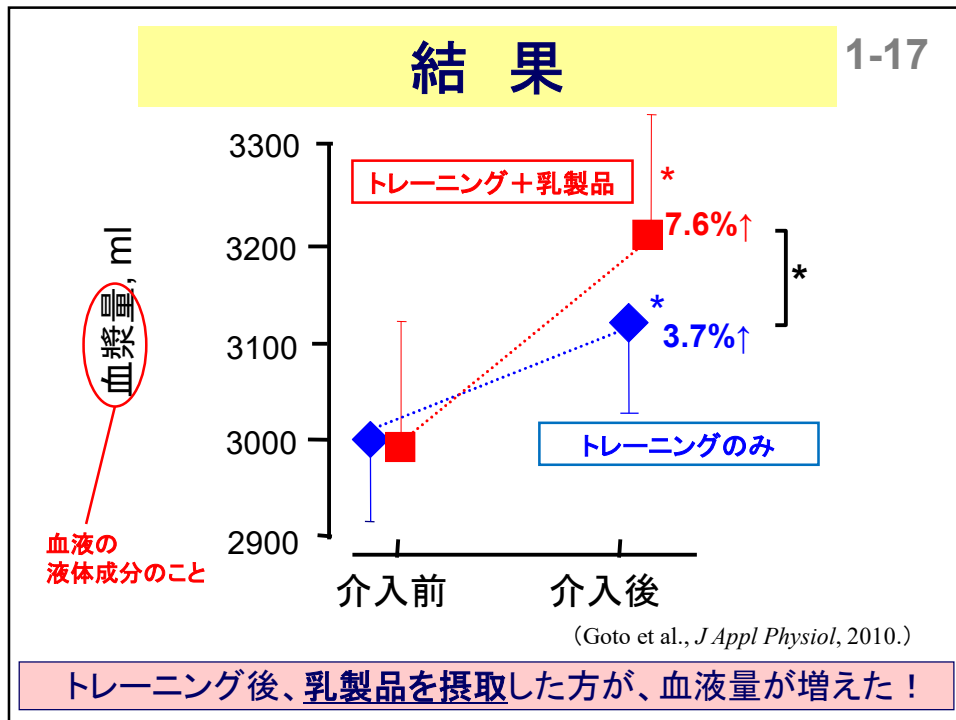
一時的な効果はある
(Takamata et al., Eur J Nutr, 2023.)

お茶

フルーツ
ジュース

コーヒー





Point !! 1-21

パフォーマンスの低下
熱中症

脱水 ← → 血液量回復

「攻め」の熱中症予防

血液量増加 →

暑さに強い身体

こまめな水分補給

「守り」の熱中症予防

運動後の乳製品

“攻めの熱中症予防”と“守りの熱中症予防”をうまく使い、
最高のパフォーマンスと安全を手に入れよう！

Presented by

世界ジオパークのまち
糸魚川市 × Itoigawa City

上越教育大学
Joetsu University of Education

Ikegawa Lab.
Preventive Education

「ゆうなび」出演動画

質問は、いつでもどうぞ！
ikegawa@juen.ac.jpまで！