

熱中症対策の新提案!



プレクーリングで カラダの中から熱中症対策!

*「プレクーリング」とは、あらかじめ冷やしておくこと。暑熱環境下においては、運動や作業の前に身体を冷やしておく「プレクーリング」が、熱中症対策のひとつとして推奨されています。

アイススラリー飲用は作業前の 熱中症対策の一つとして推奨されています

アイススラリーとは？

微細な氷と液体が混じり合った
流動性のある飲料



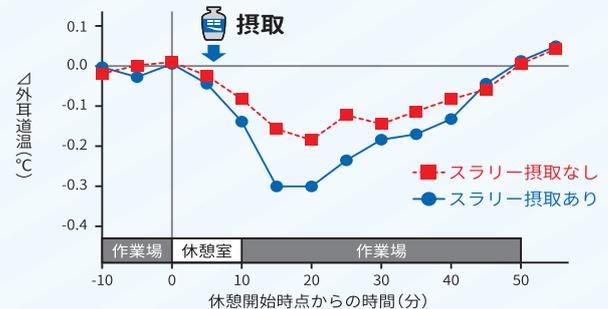
効率よくカラダを冷却できる状態

Point

アイススラリー飲用事例
カラダの深部が冷やされ
体温の上昇を抑えます

暑熱環境作業中の休憩時間にアイススラリーを摂取した時の深部体温の変動

【試験概要】 ■目的:アイススラリー100g摂取が活動に伴う深部体温の上昇を抑制できるかを客観的に検討
■試験者:5名の健康成人男性(21才1名、22才1名、23才1名、24才1名、25才1名) ■試験方法:作業環境(暑熱)は平均気温33.5℃(27.4~34.4)
■試験条件下での作業(軽労働)を作業中に休憩として実施(アイススラリー100g摂取)し、10分間の休憩後に再び作業に就くこと
ときの深部体温(外耳道温)の変動を調べた。



※)出典「ストレngth&コンディショニング」26(6) p.7-11

暑熱環境作業中の休憩時間にアイススラリー100gを摂取した場合
作業中約40分間にわたり深部体温が低く推移した



動く前に

冷やす!

活動時は、水分・電解質補給も
忘れずに行ってください

埼玉労働局と大塚製薬は包括連携協定を締結し、働く世代の健康づくりに向けた取組みを推進しています



Otsuka 大塚製薬