

## 海の熱中症対策「給スイカ」

### 「給スイカ」って、ナニ？

近年、海辺のアクティビティ中に熱中症で搬送されている人が増えています。海辺と熱中症は無縁に見えますが、実は脱水症状に気づきにくい場所。そこで海辺の熱中症予防として、夏の風物詩スイカの出番。スイカは“食べるスポーツドリンク”と呼ばれ、熱中症対策に有効な果物なのです。

### 「スイカ倶楽部」って、ナニ？

日本中のスイカ好きが集い、ソーシャルでつながるファンコミュニティづくりを行う、倶楽部活動です。



### 「給スイカステーション」で海を楽しもう！

海水浴場での熱中症予防にスイカを活用してもらおうと、全国各地で展開した「給スイカステーション」。地元のライフセーバーのみなさんにもご協力いただき、スイカの試食サンプルングを実施しました。スイカを美味しく食べて熱中症を防ぎ、思い切り海水浴を楽しみましょう！

リーフレット制作協力：  
特定非営利活動法人 日本ライフセービング協会  
<http://jla.gr.jp/>

全世界 134 国が参加する国際ライフセービング連盟の日本代表機関が、日本ライフセービング協会です。海岸を始めとする全国の水辺の環境保全、安全指導、監視・救助を行うライフセービング活動の普及などに関する事業を展開しています。



このイベントは、海と日本プロジェクトの一環で実施しています



給スイカ  
STATION  
海を安全に楽しもう！



# 海水浴をもっと楽しむために。

いよいよ夏真っ盛り。待ちに待った海水浴シーズンの到来です。でも海には危険もたくさん。ちょっとした気の緩みから溺れたり、熱中症になったりすることも。ルールを守り、体調に気をつけて、海を思い切り楽しみましょう。

## 安全に楽しむための4つのポイント

### 1 ライフセーバーがいる海で遊ぼう！

海水浴はライフセーバーが監視しているところで楽しみましょう。目印は、赤と黄色のユニフォーム。ライフセーバーの目が届く、遊泳エリアで泳ぎましょう！

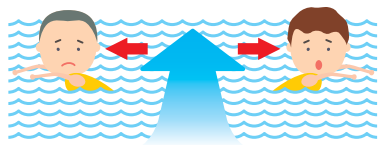


### 2 子どもも大人もPFDを！

PFD(ライフジャケット)を着用しましょう。子どもは波打際などで遊ぶ際にも着用した方が安心。浮力、保温力、衝撃保護の役割を果たすPFDは、大人でも着用することをオススメします。



### 3 離岸流を知っていますか？



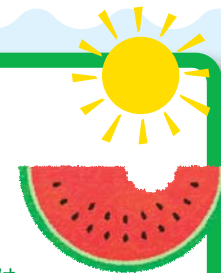
波が沖に戻るある一定の場所で発生する強い流れのことを「離岸流」と言います。もし巻き込まれてしまったら、慌てず流れが緩くなったところで横に逃げるようにしましょう。

### 4 熱中症対策に水分補給を！



海水浴場では、体が濡れていることもあり、つい熱中症対策を怠りがち。体を動かしているのですから、当然汗はかいています。休憩時はもちろん、こまめに水分を補給しましょう。

## スイカは、「熱中症」対策に効果的な食べ物です！



夏の海の定番イベントといえば…スイカ割りですね！誰が見事にスイカを割るか、ドキドキしながら盛り上がり、そのあとで食べるスイカの美味しさは格別です。そんなスイカは、美味しいだけでなく、熱中症対策にも効果的な食べ物なんです。というのも、熱中症対策には水分補給が第一ですが、スイカは水分が90%以上。さらに糖分やカリウム、カルシウム、マグネシウムといったミネラルも豊富に含まれており、食塩をわずかに加えるだけで、スポーツドリンクと同じような効果が期待できます。海水浴を盛り上げ、熱中症対策にも一役買ってくれるスイカ！真夏の浜辺の必須アイテムです！！

## 「熱中症」の症状 - こうなる前に、給スイカ！

### I度 現場での応急処置で対応できる軽症

症状は「めまい・立ちくらみがある」「筋肉のこむら返りがある」「いくら汗を拭いても出てくる」といったもの。涼しい場所に避難し、体を冷やしましょう。そして水分・塩分補給を！



### II度 病院への搬送を必要とする中症

症状は「激しい頭痛」「吐き気」「全身の倦怠感」といったもの。「I度」と同じ対応に加え、足を高くして、体を休めましょう。自分でその対応ができないようならば、すぐに病院へ！



### III度 入院して集中治療の必要性のある重症

症状は「意識がない」「体が痙攣している」「呼びかけに対する返事がおかしい」「まっすぐ歩けない」「体温が高い」といったもの。首、脇の下、足の付け根などを氷や水で冷やし、すぐに救急車を！



### 他にもある！スイカの効果

スイカには血流を改善するシトルリンというアミノ酸が含まれ、手足のむくみの改善効果が期待できます。その他にも、美白やシワの予防など、女性にうれしい効果が見込まれています。



特定非営利活動法人  
日本ライフセービング協会  
理事長 入谷 拓哉

## インタビュー

ライフセーバーというと、海水浴場で溺れている人を助けてくれるスペシャリストだと思うかもしれませんが、でも、本当の目的はそうではない、と日本ライフセービング協会(以下、JLA)の入谷拓哉理事長は言います。

「ライフセービングの最大の目的は、水辺の事故を未然に防ぐこと。だから、海水浴に来た人が溺れることのない環境を作ることが大切なのです」

国際ライフセービング連盟の日本代表機関であるJLA。現在、日本全国には136のライフセービングクラブがあり、186の海水浴場で3000名以上のライフセーバーたちが活動しています。「ライフセーバーとしてみなさんにご理解いただきたいのは、“自分の身は自分で守ろう。そして自分の家族や大切な人を守ろう。”ということです。そして、そのためには何をすればいい

かということをお伝えしたいと思っています」例えばそれを簡単に言うと“睡眠不足の時は泳がない”とか、“お酒を飲んだら海に入らない”ということ。いずれも自分を危険な目に合わせないために必要なことだと言います。

### 熱中症対策も大切なメッセージ

「もちろん、熱中症対策もその中の大切なメッセージ。海水浴中は体が濡れているし、水分が失われていることに気づきにくいのです。だから意識的にこまめに休憩し、しっかり水分を取

ることが大切。そうやって自分の身を守るためにすべきことに気づいていただければ、海はより安全で楽しい場所になると思うのです」

そしてこの気づきを、より多くの人と共有することがJLAの最大の願いだと言います。「そうして海に集まる人すべてが自らの安全を守れるようになれば、ライフセーバーはいらなくなります。それが究極の目標かもしれません」自分、家族、友人、知らない誰か…みんなの命をつないでいく。それが、ライフセービングなのです。