

# withコロナの夏は、いつも以上に熱中症にご注意を

## アイシングで熱中症対策& 運動後の体をケアしよう！

2020年7月1日（水）から熱中症対策キャンペーン実施中

スポーツケア用品ブランド「プロ・フィッツ」を販売するピップ株式会社（本社：大阪市中央区、代表取締役社長：松浦由治）は、アイスバッグを活用した運動後のケア方法をご紹介します。また、公式twitterでは2020年7月1日（水）～7月12日（日）まで熱中症対策キャンペーンを実施中です。



### 夏場の運動は熱中症に注意！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、花火大会やフェスなど多くのイベントが延期や中止を発表しています。今年の夏は、適切なマスクの着用が推奨されることに加え、不要不急の外出を控えてきたことで、例年に比べ体が暑さに慣れないまま夏本番を迎えることとなります。熱中症による救急搬送患者数は、前年同時期に比べ約2.6倍<sup>※1</sup>となっており、例年以上に熱中症には注意が必要です。

厚生労働省が発表した「新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント」<sup>※2</sup>では、こまめな水分補給などに加え30分程度の適度な運動を行い、暑さに備えた体作りをすることが大切とされています。

しかし夏場の運動は、気温が高く外では直射日光を浴びることで、体に熱がこもりやすく熱中症のリスクが上がります。そのためしっかりと熱中症対策を取りながら体作りをすることが重要です。

※1 出典：総務省消防庁 <https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>（6月8日～14日の前年同期比）

※2 出典：厚生労働省 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000212431\\_coronanettyuu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000212431_coronanettyuu.html)

### アイシングの効果・運動後のアイシングケア方法

熱中症対策の一つとして、体の蓄熱を避けるためにアイシングを行い、足の付け根や首周りの血管を冷やすと良いと言われています<sup>※3</sup>。またアイシングは、その日の筋疲労をケアし、ケガや痛みの軽減につながります。アイシングで熱中症対策・運動後のケアをしっかり行い、夏の暑さを乗り切りましょう。

※3 出典：厚生労働省 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000212502\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000212502_00001.html)

#### 《運動後のケア方法》

##### ①アイシングには氷が最適

筋肉や関節に対して行うアイシングは、皮膚の表面ではなく奥の深部が冷えなければ十分な効果は得られません。保冷剤などは冷たいように感じますが冷却効果は氷の方がはるかに高く、アイシングには最適です。

##### ②冷却は「感覚が麻痺した状態」でストップ

冷却時間は、一般的に約15～20分と言われていますが、部位や個人の感覚によって異なるため「感覚が麻痺した状態<sup>※</sup>」で終了することが重要です。

（※冷たい⇒痛い⇒暖かい⇒ピリピリする⇒感覚がなくなる）

また、凍傷を防ぐために30分以上連続で冷やさないように行うことが重要です。

腫れや痛みが戻ってきた場合には、感覚が戻り次第、2、3回アイシングを繰り返すとより効果的です。



#### 《アイスバッグを使用したアイシングのポイント》

##### ・なるべく小さな氷（クラッシュアイス）を使う

しっかりと身体を冷やすために「隙間」を作らないことが大切です。大きな氷（ブロックアイス）には角があり、氷と氷の間に隙間ができやすい状況になってしまいます。また、角があると皮膚への刺激につながりやすくなります。

##### ・しっかり空気を抜いて蓋をする

アイスバッグの中に空気が入ってしまうと「隙間」ができてしまいます。

## 夏の運動はできるだけ快適に！プロ・フィッツおすすめアイテム

熱中症対策で体を冷やす時に。運動後のアイシングに。

### ＜プロ・フィッツ アイスバッグ＞

- ・腕や足に固定できる固定用ベルト付
- ・シリコンパッキン採用で水モレを防止



直射日光を浴びる外の運動にも。「スポーツ快適設計」で快適に！

### ＜プロ・フィッツ スポーツテックタイツ＞

- ・吸汗速乾、UVカット、抗菌防臭の3つの機能でスポーツ中も快適な着用感
- ・足首から太ももにかけて着圧が低くなる「段階圧力設計」で、脚のポンプ機能をサポート
- ・骨盤まわりと太ももに施されたテーピングサポート機能で、パフォーマンスの土台となる下半身を補助
- ・筋肉のブレを抑制し、疲労の軽減をサポートするコンプレッション機能

## 熱中症対策キャンペーン

プロ・フィッツ公式twitterアカウント (@ProFits\_PIP) では、2020年7月1日(水)～7月12日(日)まで、熱中症対策キャンペーンを実施中です。抽選で10名様に「プロ・フィッツ アイスバッグ」をプレゼントします。アイシングを活用して、夏のスポーツを健やかに乗り切りましょう。



### ◆応募方法

1. プロ・フィッツ公式twitterアカウント (@ProFits\_pip) をフォロー
  2. 公式twitterアカウントがツイートする対象のキャンペーン情報をリツイートで応募完了
  3. 当選者の方のみ、プロ・フィッツ公式twitterアカウントからダイレクトメッセージが届きます
- ※詳しい応募要項・規約については、プロ・フィッツ公式twitterアカウントをご覧ください。

## 製品について

製品名	プロ・フィッツ アイスバッグ	
サイズ	レギュラー、小さめ	
希望小売価格	オープン価格	
販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店、ネット通販など	
製品寸法	レギュラー 本体直径：約21cm 口金内径：47mm 容量：約1350ml 小さめ 本体直径：約17cm 口金内径：47mm 容量：約600ml	

製品名	プロ・フィッツ スポーツテックタイツ MEN・WOMEN	
希望小売価格	オープン価格	
販売チャネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販など	
サイズ	M、L	

その他の製品に関してはピップ製品情報ホームページ、またはプロ・フィッツブランドサイトをご覧ください。

※「プロ・フィッツ®」はピップ株式会社の登録商標です

【一般のお客様からのお問い合わせ先】

ピップ株式会社 お客様相談室

TEL：06-6945-4427 受付時間：10:00～16:00（土日祝日を除く）※通常受付時間 10:00～17:00

ピップ製品情報ホームページ：<http://www.pip-club.com>

プロ・フィッツ公式twitterアカウント：[https://twitter.com/ProFits\\_PIP](https://twitter.com/ProFits_PIP)