



夏が近づいてくるとワクワクしてくるロングライドする方の担当者です。
今年の夏も暑くなりそうですね！暑いとサイクリング中の熱中症も増えてきます。しっかり対策して真夏の中のサイクリングを楽しみたいですね～というわけで今回は！具体的なサイクリング中の熱中症対策とサイクリング中に水がない！といった悲劇を防ぐためのアイテムをご紹介しますと思います。

そもそも熱中症になる原因とは？

そもそも熱中症とは何でしょうか？高温多湿な環境下で長時間いることにより、身体の中に熱が溜まりそれが原因で脳や臓器に血液が十分循環しなくなる事で身体が不調をきたすことを指します。身体の不調を防ぐには不調の原因となる、「身体の中に熱が溜まる」これを防ぐことによって回避することができます。

もし真夏でも屋外でサイクリングがしたいという方は熱中症の諸症状が見受けられた場合は頑張らずにすぐに休憩し、身体を冷やしたり、足りてない水分や塩分を補給しましょう。

厚生労働省のパンフレットも参考になりますので URL を掲載しておきます。熱中症予防の基本が書いてあったり、熱中症の諸症状も分かりやすく書いてあるのでとてもおすすめです。

(厚生労働省 熱中症の為の情報・資料サイト https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html)

大原則を踏まえたうえでのサイクリング

さて「無理をしない、何か身体に異常を感じたらすぐサイクリングをやめる」といった大原則を踏まえたうえで、サイクリング中に出来る熱中症予防をご紹介します。

しっかり水分と塩分を摂取する

大切なことなので何度も言います。水分と塩分を取りましょう。具体的な目安として1時間で500ml 飲み切るくらいがベストといわれています。そして塩分摂取量ですが、100mlの水に対して塩タブレット2個程度が目安といわれています。

お勧めな補給方法としてはコンビニ休憩の際に梅干しや漬物等を意識してたべたりして、糖質や炭水化物に偏り過ぎない補給を意識しましょう。

定期的に水を被る

これは気化熱を利用した方法です。気化熱というのは水が気体になる際周りの物から熱を奪っていく現象のことを指します。

サイクリングは常に前方から風を受けているので水が蒸発するのも通常より早いので体表もより冷えます。

更に水をかぶることによって汗が蒸発した際に体表に残った塩分も洗い流すことができるので、汗の出も良くなりこれも熱中症予防につながります。



しっかり飲んで楽しくサイクリング！ ボトルケージホルダー特集！

SBH-80

サドルレールを利用して、サドル下にボトルケージを一個付ける事ができるボトルケージホルダーです。サドル下に付けることにより、空気抵抗を増やさずボトルケージを増やすことができます。

ダウンチューブやシートチューブにつけられたケージでは、ボトルを取る際に屈まなければなりませんが、サドル下ならすっと手を背中に回すだけでボトルに手が届くのもポイントです。

140g 1320円（税込）



SBH-300

SBH-80 のコンセプトを発展させ 2 個ボトルケージを付けられるようにしたのが、SBH-300 です。

この製品の魅力は何といても、航空機に使用されている 2017 系ジュラルミンを使用し、SBH-80 よりも軽量な 135g を実現しています。

そして SBH-80 と同様に屈むことなくボトルを取る事ができ、空力への影響が少ないのもメリットです。

135g 3080円（税込）



SBS-250

この製品はサドルバックの揺れを抑えるスタビライザーですが両側にボトルケージを付けれる台座が二個あります。

この台座を利用してボトルに限らずマルチケージを取り付けて雨具やテントの積載にも応用する事ができます。

220g 3250円（税込）



真夏のサイクリングは熱中症のリスクが沢山あります。色々リスクはありますが、常に自分の体がどんな状態かを把握してしっかり引き際を見分けることが重要です。

暑いのが苦手だったら、夏は冷房の効いた部屋でトレーナーに乗ると決めてしまうのも一つの選択肢です！

それぞれ自分に合ったサイクリングをお楽しみください！

MINOURA

High-end Solutions For Every Cycling Need

〒503-2312 岐阜県安八郡神戸町下宮134-1
TEL (0584)27-3131 / FAX (0584)27-7505
www.minoura.jp / infodesk@minoura.jp