

熱中症とは？

熱中症は、「気温が高い、日差しが強い、湿度が高い、風が弱い」といった環境で、身体に熱がたまることにより起こりやすくなります。スポーツ中は、筋肉から大量の熱が産生されるので、なおさらです。

熱中症を発症すると生命にかかわることもあります。熱中症を理解し、個人レベル、クラブレベルで予防してください。

どんな症状？

軽度（Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる）

めまい、失神、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗

中度（Ⅱ度：病院への搬送を必要とする）

頭痛、吐き気、嘔吐、気分の不快、身体がだるい（倦怠感）、虚脱感（身体がぐったりする、力が入らない）

重度（Ⅲ度：入院して集中治療の必要性のある）

意識がない、けいれん（体にガクガクとひきつけがある）、高い体温（体に触ると熱い）、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない

どうすれば防げるの？（予防方法）



【1】 その日の環境に応じて、練習スケジュールを見直しましょう！

急に暑くなった日や湿度の高い日、また練習の初日や休み明け、練習最終日前後などに熱中症をおこしやすくなります。場所としては、運動場や風通しの悪い体育館などでおこしやすくなります。急激な環境の変化に体が慣れるまではゆるめの練習にして、体慣らしのスケジュールにしましょう。また、メニューにない追加的な練習やペナルティ的な内容の練習は行わないことはもちろん、当日の環境に応じて、スケジュールを見直しましょう。

【2】 個人の特性に合わせて対処しましょう！

暑さへの耐性は個人によって大きな差があります。体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症をおこしたことがある人は、熱中症にかかりやすい人といえます。また、同一個人でも体調が悪い時、胃腸障害で食欲が低下している時や下痢している時は脱水傾向となり、熱中症を起こしやすくなるので注意しましょう。

体調を整えるためにも、合宿中は、睡眠をしっかりと、最低でも8時間は寝るようにしてください。練習を始める前には、その日のコンディションを把握するために、**セルフチェック！・指導者によるチェック！**を行きましょう。

【3】 服装に気をつけ、暑さを避けましょう！

衣服は、熱を逃がし、通気性のよいものにし、体温調節が円滑に行えるような工夫が必要です。防具や胴着を着用するスポーツなどは体に熱がこもりやすいので、ウェアをこまめに着替えたり、防具や胴着を脱ぎ、熱を放散させるようにしましょう。休憩時には、水でぬらしたタオルで体を拭く、冷たい水を首筋や手足にかけるなど、身体に熱をためない工夫をしましょう。

【4】 こまめに水分補給をしましょう！

「いつ？」

練習の前後に時間をかけて水分を補給しておくことは熱中症予防に重要です。
また、運動中は20～30分に一度はウォーターブレイクを入れましょう。
自由に水分補給ができるように、すぐ手の届く所にドリンクの入ったボトルを置いておくのがよいでしょう。



「何を？」

水よりもスポーツドリンクの方がよいでしょう。水分や塩分が補給できます。補給するのは、①水②塩分③糖分です。

「どのくらい？」

1回につきコップ1杯位の量（約100～200ml）にとどめ、一度に大量に飲むことはやめましょう。

もし熱中症になってしまったら?!（応急処置）

【1】 意識を確認しましょう。

「意識がない」「意識がもうろうとしている」「反応が鈍い」
「自分では水分がとれない」

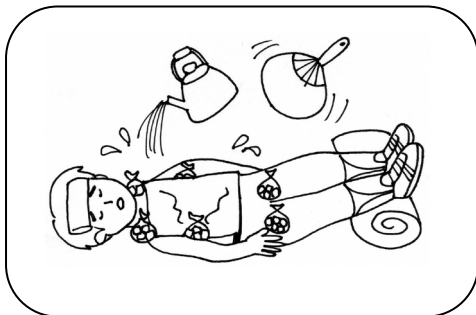
などの場合は直ちに救急車を要請してください。



【2】 涼しい環境へ避難させましょう。

風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などに避難させましょう。

【3】 衣類をゆるめ、体を冷やしましょう。



寝かせて衣服をゆるめましょう。脱衣できれば、露出した肌に水をかけたり、濡れタオルを当ててうちわなどで扇ぐことにより熱を放散させることができます。

また、重症の場合、救急車が来るまでの間に、氷のうやアイスパックなどを、首すじ、脇の下、足の付け根にあてて冷やしましょう。

【4】 水分、塩分を補給しましょう。

スポーツドリンクやOS-1などを補給しましょう。（「意識がない」「もうろうとしている」場合は、無理に飲ませてはいけません。）

引用・参考文献

- *日本体育協会・スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
→<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.html>
- *環境省熱中症予防情報サイト
→<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

