

# スポーツ活動中の熱中症予防8ヶ条

## 1 知って防ごう熱中症

**熱中症とは、**暑い環境で生じる障害の総称で、次のような病型があります。スポーツで主に問題になるのは熱疲労と熱射病です。

### ①熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまい、失神などがみられる。顔面蒼白となり、脈は速くて弱くなる。

### ②熱疲労

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

### ③熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこる。

### ④熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり死亡率が高い。

## 2 あわてるな、されど急ごう救急処置

万一の緊急事態に備え、救急処置を知っていきましょう。

### ①熱失神、②熱疲労

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効である。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。

### ③熱けいれん

生理食塩水（0.9%）を補給すれば通常は回復します。

### ④熱射病

死の危険のある緊急事態です。体を冷やしながらか集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後左右するので、現場での処置が重要です。体温を下げるためには、水をかけたり、濡れタオル当てて扇ぐ方法、首、わきの下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。循環が悪い場合には、足を高くし、マッサージをします。症状としては、意識の状態と体温が重要です。意識障害は、軽いこともあります。応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも異常がみられる時には重症と考えるて処置しましょう。

## 3 暑いとき、無理な練習は事故のもと

・熱中症の発生には気温、湿度、風速、輻射熱（直射日光など）が関係します。これらを総合的に評価する指標がWBGT（湿球黒球温度）です。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので、注意が必要です。また運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高くなります。暑い所で無理に運動しても効果は上がりません。環境条件に応じた運動、休息、水分補給の計画が必要です。

## 4 急な暑さは要注意

暑熱環境での体温調節能力には、暑さへのなれ（暑熱順化）が関係します。熱中症の事故は急に暑くなった時に多く発生します。夏の初めや合宿の第1日目には事故がおこりやすいので要注意です。また、夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生することがあります。急に暑くなったときには運動を軽減し、暑さになれるまでの数日間は、軽い短時間の運動から徐々に増やしていくようにしましょう。

## 5 失った水分と塩分を取り戻そう

汗は体から熱を奪い、体温が上昇し過ぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑い時にはこまめに水分を補給しましょう。汗からは水と同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れます。水分の補給には0.1～0.2%程度の食塩水が適当です。

## 6 体重で知ろう健康と汗の量

毎朝起床時に体重を計ると疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます。また、運動の前後に体重を計ると運動中に汗などで失われた水分量が求められます。体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下しますので、運動による体重減少が体重の2%を超えないように水分を補給しましょう。

## 7 薄着ルックでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。暑い時には軽装し、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃しましょう。

## 8 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪い時には無理に運動しないことです。体力の低い人、肥満の人、暑さになれていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。学校管理下の熱中症死亡事故の7割は肥満の人におきており、肥満の人は特に注意が必要です。

出典：公益財団法人日本体育協会：スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック参照

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>