

☀ 熱中症を予防しよう! ☀

皆さん知っていますか？毎年西医体では熱中症で病院に搬送される人が後を絶ちません(昨年度は10件)。屋外での競技者に限らず、体育館などの室内での競技者やマネージャーも熱中症になっています。熱中症は対策をしなければ誰でもなりえる死に至る可能性のある症状です。オレは大丈夫、わたしは大丈夫などとは思わず、医学生として十分な知識を身につけ、しっかり予防しましょう！！

※ 熱中症は西医体の保険の適用外です。十分注意してください。

熱中症の予防

① 暑いとき、無理な運動は事故のもと

まず、熱中症の予防は暑さを避けることが一番大事です。高温多湿下での運動では休憩を頻繁にとり(目安は30分に1回)、できるだけ涼しい日陰に入るようにしましょう。休憩時には冷たい飲み物や冷タオルなどで体を冷やすように心がけてください。ランニングやダッシュは熱の発生が大きいので特に注意が必要です。

② 急な暑さは要注意

熱中症の事故は、雨上がりで急に暑くなったときや、大会の初日で体が暑さに慣れていないときに発生しやすいです。短時間で軽めの運動からはじめ、徐々に体を慣らしていきましょう。

③ 失った水と塩分は早めに補給

気温の上昇や汗により失われる汗の量は1時間に2ℓに及ぶこともあり、体重の3%以上の水分(体重60kgの人で1.8ℓ以上)の水分が失われると体温調整に影響がでて運動能力が低下します。状況に応じてこまめに水分(5~10℃が望ましい)を補給しましょう。市販のスポーツドリンクが手軽ですが、自分で調製するには1ℓの水にティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かして作ることもできます。

バスケットボールやサッカーなどの1時間以内の運動では試合前にペットボトル(500ml)半分から1本、試合中にペットボトル1本から2本を目安に水分を摂取してください。野球やマラソンなどの長時間に及ぶ運動では試合前にペットボトル半分から1本、試合中は1時間おきにペットボトル1本から2本を目安に摂取してください。

④ 薄着ルックでさわやかに

吸湿性や通気性のよい素材のものを着用しましょう。防具をつける競技は、休憩中は防具をはずして衣服をゆるめ、冷タオルで体を冷やすなどして体温を下げる工夫が重要です。

④ 体調不良は事故のもと

発熱・疲労・下痢・二日酔い・睡眠不足など体調がよくないときに熱中症の発症率が増加します。体調不良の時は運動を控えてください。

他にも体力のない人や肥満の人、暑さに慣れていない人や熱中症になったことのある人は熱中症になりやすいので気をつけましょう。

熱中症の症状と対応

熱中症は予防が大切です。しかし、万一の場合に備えて応急手当や必要な措置などを理解しておくことは大変重要です！！

異常の発生 (立ちくらみ・失神・痙攣・頭痛・嘔吐・
倦怠感・高体温・意識障害など)

涼しい場所(日陰やクーラーの効いた室内)に運び、衣服をゆるめて寝かせ、体を冷やし水分を補給します。すぐに会場の医師と安全対策委員を呼び、指示をあおいでください！

(少しでも意識障害があるときは死の危険がある緊急事態です！)

次のような症状がみられる場合は、速やかに以下の必要な手当や措置をとります。

熱けいれん

四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。
大量の発汗があるにもかかわらず、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起きる。

・生理食塩水を補給する。
(0.9%食塩水 = 1ℓの水に9gの食塩)

回復しないときは救急車を要請！！

熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。体温の上昇は顕著ではない。

・水分を補給する。
(0.2%食塩水かスポーツドリンク)
・足を高くして寝かせ、手足を末梢から中心部に向けてマッサージする。

熱射病(重症)

高体温で種々の程度の意識障害が起こる(ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない、応答が鈍い、言動が不自然など)。

・すぐに救急車を要請する。
・濡れたタオルをあて、うちわなどで風を送りながら頸・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などを当てて体温を下げる。(会場備え付けの救急箱に霧吹きとうちわがあります。)

文責; 第60回西日本医科学学生体育大会 熱中症対策委員長 三上 貴司

監修; 広島大学病院 高度救命救急センター・集中治療部 岩崎 泰昌

参考; 日本体育協会ホームページ(<http://www.japan-sports.or.jp/>)

独立行政法人 日本スポーツ振興センター(<http://www.naash.go.jp/>)