

熱中症に注意！

真夏の大会である西医体では、選手や応援者の中で、毎年数件から数十件（昨年度は軽傷も含め71件）の熱中症が発生しています。万が一重度の熱中症にかかった場合には、死に至ることもあります。その一方で、熱中症は正しい知識と適切な行動で未然に防ぐことも可能です。自分は大丈夫などと思わず、しっかりと対策を行い、熱中症を予防しましょう。

※熱中症は西医体を通して加入する保険の適用外です。ご注意ください。

<熱中症の予防法>

・こまめな水分補給を！

汗で失われた水分、塩分（ナトリウム）を補給しましょう。競技前は500ml ペットボトル半分～1本分、競技中は500ml ペットボトル1～2本分の水分をこまめに摂取しましょう。

飲料としては、0.1～0.2%の食塩（ナトリウム40～80mg/100ml）と糖質を含んだものが有効です。運動量が多いほど糖質を増やして、エネルギーを補給しましょう。特に1時間以上の運動をする場合には、4～8%程度の糖質を含んだものが疲労の予防に役立ちます。お茶や水では塩分・糖分は摂取できないので気を付けて！飲み物の温度は5～15℃が望ましいです。

・薄着スタイルでさわやかに♪

運動時の服装はなるべく薄着で、素材も吸湿性や通気性の良いものにしましょう。屋外の炎天下で行われる競技では帽子の着用も効果的です。防具をつけるスポーツでは休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がしましょう。

・無理はしないで！

疲労、発熱、かぜ、下痢、寝不足、二日酔い、欠食など、体調の悪いときには無理に運動しないようにしましょう。熱中症だけでなく、怪我や事故の元になり兼ねないので、体調不良の時には試合への出場を控えてください。また、少しでも体調が悪くなったら、自分の状態を周囲に伝え運動を中止しましょう。早期発見・早期対応が、熱中症の重症化予防に非常に重要です。

さらに、試合前日はお酒の飲みすぎに注意してください。もし飲酒した場合は、翌日、意識して水分を多めに摂取しましょう。

・涼しいところで適度な応援を

試合中の選手の応援は、日陰などの涼しいところで行いましょう。暑い日は活発に動いていなくても知らずに汗をかいていますので、水分補給も忘れずに！また、応援に夢中になりすぎず、適度な応援を心がけましょう。

マネージャーの皆さんも、しっかりと水分補給を行ってください。

<熱中症が疑われるときは>

すぐに涼しい場所へ運び、衣服を緩めて寝かせ、体を冷やして水分補給を行ってください。
同時に、会場の医師と安全対策委員を呼び、指示を仰いでください！

熱けいれん

- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・手足がつる
- ・筋肉がけいれんする

生理食塩水を補給
(0.9%の食塩水が目安)

回復しない場合は救急車を要請してください！

熱疲労

- ・めまい
- ・全身倦怠感
- ・脱力感
- ・悪心・嘔吐
- ・頭痛

水分を補給
(0.2%の食塩水やスポーツドリンク、経口補水液)

足を高くして寝かせる
可能なら、手足から身体の中心に向かってマッサージをします

熱射病（重症）

- ・体温が高い
- ・意識障害
- ・呼びかけや刺激への反応がにぶい
- ・言動が不自然
- ・ふらつく
- ・足がもつれる
- ・突然座りこむ・立ち上がれない

すぐに救急車を要請してください！

救急車が到着するまでの間も、水をかけたり、濡れタオルをあてて、身体を冷やしてください。
首すじ、脇の下、大腿部の付け根など大きい血管を冷やすのも効果的です。

文責：第66回西日本医科学学生総合体育大会 熱中症対策委員長 田辺衣里佳

参考：公益財団法人 日本体育協会 (<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.jpnsport.go.jp/>)