

「運動部活動の指導の在り方」から

熱中症予防の原則（熱中症予防9カ条）

1 知って防ごう熱中症

熱中症とは、暑熱下で運動や作業をした時などに生じる障害の総称であり、次のような病型がある。

ただし、これらの障害は、複数が同時に起こる場合や極めて短時間で急速に熱射病になることがある。

○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、腹部の筋肉に強い痛みを伴ったけいれんが起こる。

○熱疲労

脱水や塩分の不足による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

○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、意識障害が起こり死亡率が高い。

2 あわてるな、されど急ごう救急処置

熱中症は連続的なものであり、熱中症の程度をはっきりと決めることは困難である。症状に応じて対応を行っていくことが大切である。

また、緊急性のあるものに対しては、時間を無駄にすることなく、優先して対処することが重要であり、軽症の段階で発見し、手当を行うことが最善である。

○熱失神、熱疲労

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する。

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。

○熱けいれん

生理食塩水（0.9%）を補給する。

○熱射病

死の危険のある緊急事態であり、応答が鈍いなど少しでもおかしい時は重症である。

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る。

冷却は皮膚を直接冷やすより、全身に水をかけたり、ぬれタオルをあててうちわであおぐほうが効果的である。

首、わきの下、足の付け根など太い血管のある部位を氷やアイスパックで冷やす。

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）が関係する。
- ・環境の総合評価としてWBGT（湿球黒球温度）指標を用いる。
- ・同じ気温でも湿度が高いと危険性が増す。
- ・環境条件に応じた運動、休息、水分補給の計画が必要である。

4 急な暑さは要注意

- ・急に暑くなった時に熱中症の事故が多発するので運動を軽減する。
- ・夏のはじめ、合宿の初日、休み明けは要注意である。
- ・暑さになれるまでは、軽い短時間の運動から徐々に行う。

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る。
- ・失った水分を補わないと脱水になり、熱中症の危険が高まる。
- ・暑い時にはこまめに水分を補給する。
（0.2%程度の食塩水が適当）
- ・飲料水を冷やす（5℃位）と腸管での吸収が速くなる。

6 水分補給のタイミング

- ・練習開始30分前に250ml～500mlの水（5℃位が良い）を飲んでおく。
- ・練習中は10分～15分間隔で水分補給をする。
（のどの渇きを感じる前からこまめに補給）

7 体重で知ろう健康と汗の量

- ・疲労回復や体調のチェックをする。
- ・運動の前後の体重で発汗量を知る。
- ・体重減少が体重の2%を超えないように水分を補給する。

8 薄着ルックでさわやかに

- ・暑い時には軽装にする。
- ・素材も吸湿性、通気性のよいものを着用する。
- ・衣服を身に付けている場合、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がす。

9 体調不良は事故のもと

- ・疲労、発熱、かぜ、下痢など体調が悪い時は、体温調節能力も低下し熱中症につながりやすい。無理に運動しない、させないことが重要である。
- ・体力の低い人、肥満の人、暑さに馴れていない人、熱中症を起こしたことのある人は注意が必要である。

（公財）日本スポーツ協会「熱中症を防ごう」参照
<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>