

スポーツ活動中の熱中症予防

◎はじめに

新型コロナウイルス感染状況も少しずつ落ち着きを見せていますが、まだまだ油断はできません。これから暑い夏を迎えるに当たっては、感染症対策に加え熱中症予防に考慮したスポーツ活動が必要です。

会員の皆様には本内容を一読され、この夏も楽しいスポーツライフになることを願っています。

◎熱中症の症状

熱中症には症状の軽い順に、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分類されます。

① 熱失神

炎天下にじっと立っていたり、立ち上がった時、運動後などに起こり、めまいや失神（一過性の意識消失）などの症状がみられます。

② 熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下した時に起こり、痛みを伴う筋けいれん（こむら返り）や手足のしびれなどがみられます。

濃い目（0.9%）の食塩水の補給や点滴により通常は回復します。

③ 熱疲労

発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態、脱力感、倦怠感、頭痛、吐き気などの症状が見られます。

④ 熱射病

体温調整が破綻し、過度に体温が上昇（40℃以上）して脳機能に異常をきたした状態で、意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行するとこん睡状態になります。

◎予防5ヶ条

① 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高い時ほど、また同じ気温でも湿度が高い時ほど熱中症の危険性は高まります。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休息をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

② 急な暑さに要注意

急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、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運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

③ 失われる水と塩分を取り戻そう

暑い時はこまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

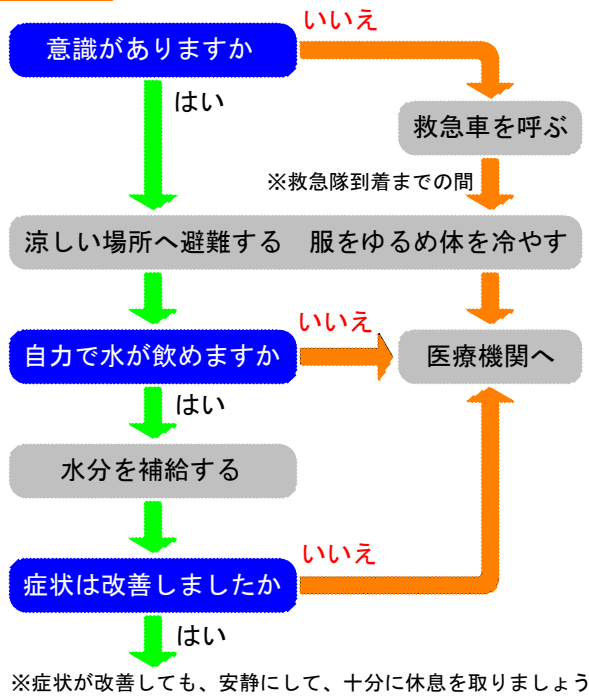
④ 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。暑い時には軽装にして、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、帽子を着用するとよいでしょう。

⑤ 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、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪い時には無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、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。

◎救急処置



熱射病が疑われる場合は、速やかに身体冷却を行う必要があります。

身体冷却方法としては、氷水につける冷却方法が最も効果的とされていますが、一般的には水をかけたり、濡れたタオルを当てたりして扇風機などで強力に扇ぐ方法が推奨されます。タオルをいくつか用意し、氷水につけて冷やしたものを交互に使うのもよいでしょう。氷やアイスパックなどを首、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて冷やすのを追加的に行うのもよいでしょう。

また、冷たい飲料などを飲み、身体の内部から冷却するのも効果的です。

現場で可能な方法を組み合わせて「寒い」と言うまで冷却を行い、救急隊の到着を待ってください。

◎熱中症予防と感染症対策について

暑い夏に向けたスポーツ活動では、基本的な感染症対策（手指消毒や3密回避）を実施すると共に、熱中症予防に考慮したマスク着用を考えなくてはなりません。

マスクを着用してスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常よりも熱中症のリスクが高くなるためより注意が必要です。

厚労省から公表されている「マスク着用の考え方」を下図のフローチャートにまとめましたので、状況に合わせてマスク着用の有無を判断して熱中症予防を心掛けましょう。

