

熱中症



暑い夏は特に気をつけよう

熱中症は夏だけではありません

熱中症という暑い季節は十分な対策をと考えますが、冬でも水中運動でも起こるのです。我々が運動すると、筋肉では膨大な熱を産生します。この熱の多くは大量の汗を蒸発させることで処理されています。したがって、表1に示すような危険因子が重なる時には要注意です。

表1. 熱中症の危険因子

1.運動やる人の状態	①体調不良	②肥満	③運動に未熟
2.環境条件	①高温	②多湿	
3.施設の問題	①換気	②空調	
4.指導者・教育の問題	①水分の摂取量	②塩分の補給	③総合熱中症対策

体調が悪い、水分の補給が十分でないなど重なると、脱水状態になり、体温調節のバランスが崩れます。

そして、病的なうつ熱状態になり体温が上がり、汗が出なくなり、けいれん、意識障害（ふらふらになる）さらには死に至ることもある、これが熱中症です。

1.スポーツをやる人は

- 1) 調子の悪い時には、自分で運動を中止する。
- 2) 運動の未熟な人は、同じ運動でも疲れやすく、汗もよけい出るので要注意です。
- 3) 肥満の人は、予想以上に大量の汗をかくので、熱中症になりやすい。
- 4) 着衣も重要で、重ね着をしない、通気性の良いものなど気をつける。

2.神奈川の夏はだれでも熱中症、要注意です。

- 1) 気温28℃、湿度60%以上では誰でも、熱中症に陥る危険性が高い。
神奈川県では5-10月にスポーツをやる時、十分な対策のもとでなければ熱中症は避けられない。
- 2) 急に暑くなる、5、6月はまだ体が暑さに慣れてないために、事故が発生しやすくなります。注意を喚起してください。

3.施設の問題

- 1) 屋外のスポーツでは、休憩の場および給水(氷なども)施設は欠かせません。
- 2) 屋内スポーツでは空調の整備が重要です。

4.指導者および教育の問題

熱中症対策として日本体育協会では、次の8か条を提唱している。

熱中症予防8か条 (日本体育協会)

- 1) 知って防ごう熱中症
- 2) 暑い時、無理な運動は事故のもと
- 3) 急な暑さは要注意
- 4) 失った水と塩分は取り戻そう
- 5) 体重で知ろう健康と汗の量
- 6) 薄着ルックでさわやかに
- 7) 体調不良は事故のもと
- 8) あわてるな、されど急ごう救急処置



熱中症対策 のポイント

1 自分の健康は自分で守る(自己チェック)習慣を身につけさせる

2 水分の補給

- ①運動開始前には、200ml以上の補給を
- ②運動中は15-30分毎に休憩を入れ、200ml以上の水分補給を
- ③運動後には流れた汗の80%を目安に補給する

3 塩分の補給は1リットル以上の水分を補給する場合に必要な スポーツドリンク(塩分、糖分量だけでもチェックを)の利用も (0.2%の塩、3-6%の糖が適当)

4 体重の測定で健康管理を

- ①運動前・後の測定で水分補給の不足量が分かる
- ②体重の増減で体調が分かる
- ③特に肥満者では厳重に

5 危険な環境での運動は避ける

- ①気温28℃以上、十分な対策のもとに慎重に行う
- ②気温30℃以上、短時間で切り上げる