

## 熱中症予防には？

～正しい知識を身につけ危険から身を守ろう～

日本の夏は、高温多湿でトレーニングを行うには決して好ましい環境とはいえません。高温多湿の環境下では、熱中症にかかりやすく、夏場のトレーニングではこの熱中症未然に防ぐことが最も重要です。スポーツ活動中の熱中症は、無知と無理から引き起こさせることが多く、正しい知識を身につけ適切な予防処置さえすれば未然に防ぐことができます。そこで今回は熱中症とは何かを説明しその予防法についてお話したいと思います。

### 熱中症とは？

熱中症とは暑い環境で生じる障害の総称で、症状の違いにより熱失神、熱疲労、熱痙攣、熱射病の4つに分類されます。

#### 熱中症の分類

- |     |  |
|-----|--|
| 熱失神 | 皮膚の血管拡張作用により血圧が低下し、脳の血流量が減少することによっておこるもの、顔面が蒼白となり、めまい、失神などがみられる。 |
| 熱疲労 | 脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる                               |
| 熱痙攣 | 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ときに、足、腕、腹部などの筋肉に痛みを伴った痙攣が起こる。         |
| 熱射病 | 体温の上昇のため中枢機能に異常をきたし、意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が起こり、最も死亡率が高い危険な状態。 |

### 熱中症を防ごう！

#### 熱中症予防の8箇条

- 其の一． 熱中症について理解する
- 其の二． 暑いとき無理な運動は事故のもと
- 其の三． 急な暑さは要注意
- 其の四． 水分摂取をこまめに（ミネラル分も）
- 其の五． 体重を運動前後でチェック
- 其の六． 薄着ルックでさわやかに
- 其の七． 体調不良は事故のもと
- 其の八． あわてるな、されど急ごう救急処置

熱中症は適切な予防処置をとることにより未然に防ぐことができます。熱中症予防のためには、以下の点に注意しましょう。

## 其の1．知って防ごう熱中症

熱中症予防の第1歩は、熱中症に対する知識や危険性、予防の必要性について認識を持つことです。正しい知識を持ち、適切な予防措置によって未然に防げることを十分に理解しましょう。

## 其の2．暑いとき、無理な運動は事故のもと

熱中症の発生には、気温、湿度、風速、輻射熱（直射日光など）が関係します。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなり、また、運動強度が強いほど体温の上昇度も大きくなります。暑い所で無理に運動しても効果は上がりません。環境条件に応じた運動、休息、水分摂取を計画的に行うことが重要です。

## 其の3．急な暑さは要注意

熱中症の事故は、気温が急に高くなった時に多く発生しています。夏の始めや合宿の1日目には、身体はまだ暑さに馴れておらず事故が起こりやすいので注意が必要です。暑さに慣れるまでの数日間は無理をせず短時間の運動から徐々に増やしていくようにしましょう。

## 其の4．失った水と塩分を取り戻そう

汗は身体から熱を奪い体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補給しないと脱水になり、体温調節機能やパフォーマンスの低下を招きます。暑いときには、我慢せずこまめに水分を補給するように努めましょう。

## 其の5．体重で知ろう健康と汗の量

運動前後に体重を計ると運動中に失われた水分量が分かります。体重の3%（50kgのヒトの場合、1.5kg）の水分が失われると運動能力や体温調節機能が低下するので、運動による体重減少が2%を超えないように水分を補給しましょう。

## 其の6．薄着ルックでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。

暑いときには軽装をし、運動着の素材も吸湿性や、通気性の良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しましょう。

## 其の7．体調不良は事故のもと

疲労、風邪、寝不足など体調が悪いと体温調節機能が低下し熱中症にかかりやすくなります。体力がないヒトや、以前に熱中症を起こしたことがあるヒトは暑さに弱いので注意が必要です。普段から栄養と睡眠を十分にとり体調管理に気をつけましょう。

## 其の8．あわてるな、されど急ごう救急処置

熱失神、熱疲労の場合は、涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせ水分を補給すれば通常は回復します。足を高くし、手足を末梢から中心に向けてマッサージをするのも有効です。熱けいれんの場合は、生理食塩水（0.9%）を補給すれば通常は回復しますが、なければスポーツドリンクを補給させましょう。熱射病の場合は、死の危険がある緊急事態です。身体を冷やしながらか一刻も早く病院へ運ぶ必要があります。体温を下げるには身体に水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法や頸部、腋の下、大腿の付け根など太い血管がある部分にアイスパックを当てる方法が効果的です。応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも異常が見られる場合には重傷と考慮して処置しましょう。