

スポーツと熱中症

熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称です。重いものになると死亡事故につながることもあります。スポーツによる熱中症事故は適切な予防により防ぐことができます。日本体育協会は、熱中症予防の原則を「熱中症予防 8 か条」として熱中症事故をなくすための呼びかけを行っています。この項は、日本体育協会の発行する「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」をもとに記載しました。

1. 知って防ごう熱中症

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、次のような病型があります

- ① 熱失神 皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こる
- ② 熱疲労 脱水による症状
- ③ 熱痙攣 血液の塩分濃度が低下したときに筋肉に痛みを伴った痙攣が起こる
- ④ 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 死亡率が高い

2. あわてるな、されど急ごう救急処置

万一の緊急事態に備え、救急処置を知っておきましょう

- ① 熱失神 涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせ、水分を補給する
- ② 熱疲労 涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせ、水分を補給する
- ③ 熱痙攣 生理食塩水(0.9%)を補給する
- ④ 熱射病 死の危険のある緊急事態

体を冷やししながら集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要がある

3. 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、輻射熱が関係します
環境条件に応じた運動、休息、水分補給の計画が必要です

4. 急な暑さは要注意

暑熱環境での体温調節能力には、暑さへのなれ（暑熱順化）が関係します
熱中症の事故は急に暑くなったときに多く発生しています

5. 失った水と塩分取り戻そう

こまめに水分を補給しましょう

水分の補給には 0.1～0.2%の食塩水が適当です

6. 体重で知ろう健康と汗の量

毎朝起床時に体重を計ると疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます
運動前後に体重を計ると運動中に汗などで失われた水分量をもとめられます
運動による体重減少が 2%をこえないように水分を補給しましょう

7. 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

軽装にし、吸湿性や通気性のよい素材にしましょう

8. 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力が低下し、熱中症につながります

学校管理下の熱中症死亡事故の7割は肥満の人におきており注意が必要です