

# 熱中症について

熱中症とは、高温下で発生する障害の総称を言います

- 1) 熱失神：皮膚の血管拡張により血圧が低下して失神、めまいがみられる。
- 2) 熱疲労：脱水による症状で脱力、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。
- 3) 熱痙攣：大量に汗をかき、水だけを補給していると、血液のナトリウム濃度が下がり、脚、腕、腹などに痛みを伴った筋肉の痙攣がおこる。
- 4) 熱射病：体温上昇により中枢神経に異常を来とし、体温調節が出来ない状態。意識障害がおこり死亡率が高い。

## 【保護者の皆様へ】

夏場の練習は子供達の体調が急に悪くなる事があります。

緊急連絡先に電話がつながるように注意して下さい！

# 熱中症予防法

## 1) 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、直射日光などが関係します。同じ気温でも無風で湿度が高く、直射日光を浴びる環境下では熱中症の危険性も高くなります。

## 2) 急な暑さは要注意

高温環境での体温調節機能は、暑さへの馴れが関係します。そのため体が暑さへ順応していない、夏の始めや新入部員に事故が起こりやすい。

## 3) 汗で出た水分と塩分の補給

汗は体から熱を発散させ体温上昇を防ぎます。

水分補給をしないと脱水になり、体温調節機能が低下します。コップ一杯の水の吸収時間は約90分であり、喉が渴いてから水分補給をしたのでは遅すぎます。

15分～30分に一回は水分補給が必要で、水よりも2倍に薄めたスポーツドリンクや0.2%の食塩水が適しています。

※ 意識がない、嘔吐した場合は、救急車を呼んでください。  
また気持ちが悪い、頭が痛い場合は保護者に連絡をして迎えに来てもらってください。

#### 4) 運動前後には体重測定を

体重の 3%の水分が失われると体温調節機能や運動能力が低下します。

#### 5) 軽装で通気性の良いものを着用する

皮膚からの熱の出入りには服装が関係します。

暑いときは軽装にして、素材も吸湿性、通気性の良いものにしましょう。

#### 6) 体調不良は事故のもと

疲労、寝不足、発熱、下痢、風邪など体調の悪いときは無理をせず休む。(特に下痢の時)

#### 7) あわてず急げ 救急処置

涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめて寝かせ脚を高くして、水分補給する。

熱射病が疑われたら、頸部、腋下、鼠径部を冷却し全身に水をふりかけて、体をあおぐ。

※ 涼しい場所 = 冷房のきいた部屋というのは間違いで日陰などに連れて行きうちわなどで扇ぐ!!!

# 熱中症に気をつけよう

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、その発生には気温、湿度、直射日光、風速などの環境や競技者の体調が関係しています。

また、熱中症発生は、競技者の暑さへの馴れも関係しており、急に暑くなり始める季節は体が順応しておらず注意が必要です。



## 熱中症予防

- 1) 体調の悪いときは休む
- 2) 薄着にする(通気性の良いもの)
- 3) 練習前に 200ml 程度水分を補給しておく(スポーツドリンクが良い)
- 4) 気分が悪くなったら我慢せず監督、コーチに言う
- 5) 喉が渴いていなくても 15 分～30 分毎にコップ一杯分を目安に水分補給する  
(水分の吸収時間は約 90 分であり、早めの水分補給が必要です。)

## お願い

- 1) 最低でも 1000ml の水分、夏場は 2000ml の水分を持参してください
- 2) 凍らせたペットボトルは、すぐに水分補給ができないのでやめて下さい
- 3) スポーツドリンクを 2 倍に薄めて冷やしたものが最適  
(汗をかいて水だけを補給するとナトリウムが不足する)
- 4) 練習開始時間の 2 時間前までに食事をしてください
- 5) 体調の悪いとき(疲労、発熱、風邪、下痢など)は休ませて下さい

### 【簡単なスポーツドリンクの作り方】

ミネラルウォーター1リットルに塩を 2 グラムと、砂糖 30～50 グラムを入れます。水と塩と砂糖だけでも良いのですが、あまりおいしくありませんので、レモンなどでお好みに応じて味付けをすると飲みやすくなります。

# 水分は何が良いのか？

汗には水分とともに塩分も含まれており、たくさん汗をかいたとき、体の中では水分だけでなく塩分も不足しているのです。

汗の塩分濃度は血液の塩分濃度より低いため、大量の汗をかくと、血液は濃縮され塩分濃度は濃くなります。

血液中の塩分濃度が濃くなると体は水分を欲しがるようになります。

この状態で水だけを大量に補給すると、血液中の食塩濃度が薄まり、それ以上水が欲しくなります。同時に余分の水分を尿に出してしまいます。

その結果、水を補給しても体に必要な水分が確保されなくなり脱水が続くこととなります。

また、水分補給をしても吸収されずに、胃に長く停滞していたのでは意味がありません。

適切に塩分を補給し、早く吸収するための飲料として、0.2%の食塩水で、3～5%程度の糖質を含んだものが良いといわれています。

ただし、長時間の運動時には若干、食塩濃度を高くする必要があり、また私的な見解ですが、砂糖と塩では味が良くないので、レモンなどで味付けすると飲みやすくなると思います。

## 【追記】

### 熱中症予防法 3)より

わかりやすい水分補給の適量は、30分毎にゴックン9回(250ml)が目安となる。

### 熱中症予防法 3)より

救急車を呼んだ方がいい場合 → まっすぐ歩けない、返事がおかしい

### 熱中症予防法 5)より

直射日光をさけるため、熱がこもる暗い色よりも明るい色の帽子をかぶるのが望ましい。

### 熱中症予防法 7)より

全身に水をふりかけるとするのは、バケツで水をぶっかけるぐらいに水浸しにする。

自力で水分補給できない場合 ⇒ 誤飲を避けるためにも、無理に飲ませずに病院で点滴をしてもらう。

自力で水分補給できる場合 ⇒ 7)の応急処置をして帰宅させる。

### 簡単なスポーツドリンクの作り方より

カリウム補給(グレープフルーツ、レモン)は、こむら返り防止にもなるのでおすすめします。

熱中症を発症した場合は、第一に監督・コーチの指示を仰ぎ、相談しながら対処していく。