

「スポーツ活動中の熱中症」

熱中症

熱中症は高温多湿な環境にいて、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなった状態をさします。夏場の炎天下などで気温が高いときや、梅雨時の湿気の高いとき、夏以外でも急に暑くなったときに熱中症の危険が高くなります。これらの環境要因のほか、熱中症になりやすい個人的要因として脱水状態、肥満、暑さに慣れていない人や体調が悪いときなどがあげられます。熱中症は重症になると、生命に関わることがあるため、正しい知識と予防法を知っておくことが重要です。熱中症の分類を表1に示します。

表1 熱中症の症状と重症度分類

分類	旧分類	症状
I度(軽症)	熱失神	めまい・失神
	熱痙攣	脳への血流が瞬間的に不十分となったとき 筋肉のこむら返り 発汗に伴う塩分(ナトリウム)の欠乏による
II度(中等症)	熱疲労	脱水による頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らない 血圧低下・頻脈・皮膚蒼白・
	熱射病	意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体のひきつけ 体温調節の破綻による高体温と意識障害が特徴 全身の多臓器障害や出血傾向を合併して死亡率も高い

熱中症の予防

体温調節能力は暑さへの慣れが関係しています。急に暑くなったときには、短時間の運動から徐々に増やしていき、暑さと運動に体をならしていく必要があります。環境条件を把握して運動・水分補給を行いましょ。頭痛やめまいなどで具合が悪くなった場合には、無理をせずに運動を中止するようにします。

熱中症予防5カ条

1. 暑いとき無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

水分補給のポイント

暑いときはこまめに水分補給をすることが大切です。汗からは水分と同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れます。また運動量が多い場合は糖分を増やしてエネルギーを補給することで、集中力の維持と疲労の予防に役立ちます。気温の高い時には15~20分ごとに飲水休憩をとることによって、体温の上昇が抑えられます。一度にたくさん飲みすぎると体内に吸収されるまで時間がかかるため、1回100~200mlの水分を1時間に2~4回に分けて補給します。水の温度は5~15℃が望ましいとされています。汗をかく量には個人差がありますから、一人ひとりが傾向を把握する必要があります。水分補給の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動の前後に体重を測定し、どれくらい汗をかいたか知ることにより、自分で飲む量を加減できるようになります。

熱中症が疑われる場合

現場で身体を冷却する方法として、風通しのよい日陰やクーラーの効いた室内に移動させ、衣服をゆるめて、水をかけたり、ぬ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。氷水で冷やしたタオル、あるいは氷やアイスパックを首、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて冷やすこともよいでしょう。応答が明瞭で意識がはっきりしている場合には水分、塩分を補給させますが、応答が鈍い時には無理に水分をとらせず、急いで医療機関へ運ぶ必要があります。可能な方法を組み合わせて救急隊の到着を待つようにしてください。

(参考)

スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(公益財団法人日本体育協会)

木村 由佳 (弘前大学整形外科)