

## スポーツ活動中の熱中症について

### 【運動時の水分補給】

運動中は、過度の脱水にならないように発汗量に見合った水分を補う必要があります。適切な水分補給量は、運動前後での体重減少が2%以内に収まる量が目安のため、およそ1時間に500～1,000ml程度、1回200～250mlを2～4回に分けて補給しましょう。飲料の温度は、5～15℃が望ましいとされています。

なお、のどの渴きを感じた時にはすでに脱水が生じているため、のどが渴いたと感じる前に水分補給を行うように心掛けましょう。

まずは、こまめに飲料休憩を取り、練習場所にスポーツドリンクを用意するなど、自由に水分を補給できる環境を整えることから始めましょう。

### 【熱中症とは】

人間の身体は、運動によって大量の熱が発生すると、皮膚血管の拡張と発汗により体表面から熱を放散し、体温のバランスを保ちます。しかし、暑熱環境下では熱放散の効率が悪くなるため、生理機能や体温の調節がうまく働かず熱中症が起こることがあります。

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称であり、重症度の低い順番から「熱失神」「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」の病型があります。スポーツ活動中で主に問題となるのは「熱疲労」と「熱射病」です。特に、最重症型である熱射病では死亡率が高いため、注意しましょう。

分類 (重症度)	病型	症状
Ⅰ度 (軽症)	熱失神	・めまいや失神（一過性の意識消失）
	熱けいれん	・痛みを伴う筋けいれん（こむら返りのような状態） ・上肢や腹筋などでも起こる
Ⅱ度 (中等症)	熱疲労	・脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気
Ⅲ度 (重症)	熱射病	（Ⅱ度の症状に加えて） ・高体温（40℃以上）、意識障害、けいれん

### 【スポーツ活動中の熱中症の予防5ヶ条】

熱中症の予防として、以下の5つがあります。

- ①気温や湿度が高い時や運動強度が高い時、気温が高くなくても湿度が高い時は熱中症が起こりやすいため、環境条件に応じて運動強度を調整し、こまめに休憩を取りましょう。
- ②合宿初日や急に気温が高くなった時は熱中症が起こりやすいため、暑さに慣れるまでは軽い短時間の運動から徐々に強度や時間を増やしましょう。
- ③運動前後の体重減少が2%を超えないよう、こまめに水分補給を行いましょう。子供や高齢者は脱水を起こしやすいため、特に注意が必要です。
- ④吸水性や通気性の良い衣服を着て、軽装を心掛けましょう。
- ⑤睡眠不足や発熱、かぜなどの体調不良時には無理に運動を行わないようにしましょう。

### 【熱中症が疑われるとき】

意識が不明瞭な場合は、早急に救急隊を要請しましょう。救急隊の到着までは、涼しい場所へ移動し衣服を緩めて寝かせて身体を冷却します。冷却方法には、氷水に全身を浸して冷却する「氷（冷）水浴」や、水道水で全身に水をかけ続ける「水道水散布法」、その他には涼しい室内に運び、氷水で濡らしたタオルで全身を冷やす方法もあります。特に、頸部、脇の下、脚の付け根に氷を当てて体温を下げます。現場において、上記で実施可能な方法を行ってください。

意識が正常な場合は、水分補給や上記の身体冷却法を組み合わせ実施し経過を観察します。処置によって症状が改善した場合も、当日の運動再開は中止し、翌日までは経過を観察しましょう。

参考文献：

公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（第5版）」、2019年