

熱中症を予防するために

夏合宿中の練習試合については、まだまだ試合数の多いチームが散見されます。疲労した体でなおかつレベルの違う相手では、弱い者に大きなダメージがくるのは常識です。強い相手にどれだけ現在のチーム力が通じるのか試したい気持ちは十分理解できますが、ダメージを受けるのは体力的に弱いプレイヤーです。

夏合宿中の練習試合は1日1試合ということが守られ始めてきたようです。引き続き今年も練習内容を工夫して1人のプレイヤーが出場する試合は1日に1試合以内を守るよう注意しましょう。

《熱中症の原因》

暑い環境のもとでの激しい運動により、体が生み出す熱に対して、高温多湿のために熱の放散が妨げられて体温が上昇することにより起きます。

《熱中症の症状》

頭痛、吐き気、めまい、脱力感、けいれん、意識障害、高体温などが症状と認められますが、意識障害がある場合は重症です。重要な臓器(特に脳)が障害を受けることもあり、死亡に至ることがあります。

《処置》

<意識がはっきりしている場合>

- 涼しいところへ運び、衣服をゆるめ、寝かせる。
- 吐き気やけいれんがなければ水分補給。水分摂取ができない場合は救急車を要請する。
- 体温が高ければ、水を全身にかけて風を送る。または氷で首の横、脇の下、足の付け根前面を冷やす。
- 様子がおかしければ直ちに救急車を要請する。

<意識がないあるいは意識がぼんやりしている場合>

- 応答が鈍い、言動がおかしい、あるいは意識がない場合は、迷わず救急車を要請する。
- 涼しいところへ運び、衣服をゆるめ寝かせる。
- 体温が高ければ、水を全身にかけて風を送る、または氷で首の横、脇の下、足の付け根前面を冷やす。経過を注意深く見守ること。

《熱中症要因》

<外的要因>

- 周辺温度 直射日光 湿度 風

- 衣類(黒い衣類、ヘッドギア、ショルダーパッド)
- 薬物 風邪薬、カフェイン

<内的要因>

- 熱中症の既往のある選手
- 体格(肥満)、有酸素性体力、気候順応
- 水分補給状態
- 病気(かぜ、下痢、など)

《予防》

- 暑熱環境の把握
- 暑熱馴化
- 水分補給(体重減少 2%以内、喉の渇きにもとづく自由飲水、0.1~0.2%の食塩水)
- 吸湿性・通気性の良い衣服
- 直射日光の下では帽子やタオル

《熱中症対策:熱ストレス減少のための戦略》

<ワールドラグビーガイドライン>

- 教育
- トレーニングとプレーにおける適切なスケジュールリング
- 暑熱馴化
- コンディションの評価
- 現場での対策
- 危機管理

<選手への教育>

- 過去の熱中症の既往の有無を報告させる
- 発熱を伴う感染症の罹患の有無を報告させる
- 薬物 風邪薬、カフェインを使用した場合は申告させる
- 水分補給の重要性を理解(練習および試合前、中、後)させる
- 熱ストレスの徴候の早期報告させる
- けいれん、頭痛、嘔気、嘔吐の症状がある場合は報告させる
- 通気性の良い、軽い、締め付けの少ないウェアを着ることを意識させる

<現場指導者の注意点>

- 暑熱環境の把握(WBGT が望ましい:文末参照)
- 選手の熱ストレス徴候を早期発見

- 発熱を伴う感染症にかかっているかどうかを報告させるよう指導
- 水分補給を意識した練習計画(自由飲水の可能な練習環境)
- 運動前後の体重測定(体重減少 2%以内となるように水分補給)
- 熱射病の危険性の理解
- 暑熱馴化には 7～10 日が必要
- 選手の特長(熱中症のなりやすさ)の確認(たとえば、経験年数が少ない、過去に熱中症の経験あり、肥満気味、体力が低い)

参考:

環境省熱中症予防情報サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)で、日本全国 840 地点の暑さ指数(WBGT)の予測値が公開されています。

このサイトの中で紹介されていますが、WBGT の予測値を通知してくれるメールサービス「暑さ指数 メール配信サービス(無料)」も活用ください。

http://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php