

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されて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》

暑い環境のもとで激しい運動により、からだが生み出す熱に対して、周囲は高温多湿のため熱の放散が妨げられ、体温が上昇することにより起きる。重要な臓器(特に脳)が障害を受けることもあり、死亡することがある。

《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、高体温等などが認められ、意識障害がある場合は重症である。

《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、足のつけね前面を冷やす。
- 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、足のつけね前面を冷やす。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する
- 発熱を伴う感染症の罹患の有無を報告する
- 薬物 風邪薬、カフェインを使用した場合は申告する
- 水分補給の重要性を理解(練習および試合前、中、後)
- 熱ストレスの徴候の早期報告
- 痙攣、頭痛、嘔気、嘔吐
- 通気性の良い、軽い、締め付けの少ないウェアを着る

<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 日かかる
- 選手の特徴(熱中症のなりやすさ)の確認(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。