

また、暑い夏がやってきます。皆様！！ 暑さ対策は十分でしょうか。

近年、地球温暖化によるためか、日本では7月から8月にかけて厳しい暑さが続いています。日本の夏は蒸し暑いのが特徴で、そのため、毎年のようにスポーツ中、熱中症で病院に搬送されたとか、死亡したという記事が新聞紙上を賑わしています。(公財)日本体育協会では、熱中症による死亡事故を無くそうと「スポーツ活動における熱中症事故予防に関する研究班」を立ち上げ、事故予防に取り組んでいますが、必ずしも、減少しているとは言えないのが現状です。

スポーツ中に熱中症による事故をできるだけ少なくする、できれば皆無にする目的から、熱中症が多発するシーズンを前に、その病態と予防について紹介したいと思います。

## 1. 熱中症とは

熱中症とは、暑さによって体に異常をきたす状態の総称で、熱失神、熱疲労、熱痙攣、熱射病があります。重症である熱射病では処置が遅れると死亡に至ることがしばしばみられます。

### 熱失神 顔面蒼白、失神、めまい

- 皮膚の末梢血管が拡張して、一時的に血圧が下がり、脳にいく血液が少なくなるため起こる

### 熱痙攣 筋肉痛、手足がつる、筋肉が痙攣する

- 大量の汗をかき、脱水状態となり、汗とともに、電解質等も一緒に体の外へ出ていくため、血液内のナトリウムが減少して起こる

### 熱疲労 全身倦怠感、悪心、嘔吐、頭痛、判断力の低下

- 大量に汗をかき、体が脱水状態になり、熱疲労の症状がみられる

### 熱射病 体温の上昇、意識の混濁、こん睡状態、全身性痙攣

- 脱水がひどくなると体温調節機能が破綻し、体温が著しく上昇して、中枢神経に異常をきたす
- そのような状態が進むと各臓器の細胞が壊れ始め(多機能不全)、筋肉は融解する(横紋筋融解)
- 非常に危険な状態で、治療が遅れると死亡に至ることもある

## 2. 熱中症が起こりやすい季節

熱中症は太陽が照り付ける真夏の暑い日だけに起きるとは限りません。もちろん、そのような日も危険ですが、暑くなり始める6月～7月(梅雨時期)は、体がまだ暑さに馴れていないため、上手に汗をかくことができず、体温調節がうまくいきません。そのため、それ程暑くない日でも、起きることが多くあります。特に湿度の高いときは要注意です。

## 3. 熱中症予防5カ条 (公益財団法人 日本体育協会)

### ① 暑いとき、無理な運動事故のもと

- 暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にようにし、激しい運動は避け、休息と水分補給は頻繁に行うようにしましょう。

### ② 急な暑さは要注意

- 急に暑くなった日には運動を軽くし、徐々に体を暑さから馴らしていくようにしましょう。

### ③ 失われる水と塩分を取り戻そう

- 水分補給はできれば、ミネラル等が配合されたスポーツ飲料(適度に薄めた状態のもの)が良いと思いますが、0.2%位の食塩が含まれる水でも結構です。
- 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しょう。休憩は30分に1回ぐらいが適当です。

### ④ 薄着スタイルでさわやかに

- 服装は軽いものにし、通気性の良いものを選びましょう。

### ⑤ 体調不良は事故のもと

- 下痢、発熱、疲れているときは運動を避けましょう。体力が低い人、肥満の人、暑さに馴れていない人は軽い運動から始め、徐々に暑さに馴れるよう心掛けることが大切です。

具合が悪くなったときは直ちに運動を中止し、適切な処置を行いましょう。