

熱中症を予防しよう!!



熱中症とは体の中と外の「あつさ」によって引き起こされる様々な体の不調のこと。夏の暑い時期に限らず、湿気の多い蒸し暑い日にも起こりうる

こんな時に起こりやすい

《環境要因》

- 前日と比較して急に**気温が高くなった日**
- 梅雨明けなど雨から急に**気温・湿度が高くなった日**
- 風のない**蒸し暑い日**



《個別要因》

- **睡眠不足**のまま練習に参加する
- **下痢**などの体調不良(すでに軽度の脱水症状にあることが多い)
- **朝食を食べていない**(エネルギー源のない状態では体力が落ちる)
- **疲労が激しい**とき(合宿の後半など)
- 風邪などの**病み上がり**の時
- 防具をつけている**キャッチャー**



攻撃の時は防具や帽子を外して、日陰で風通しのよい場所で過ごす、水分・塩分補給をこまめに行う等、防具による暑さが体の中にこもらない工夫をしよう!

適切な水分補給

運動時の水分補給の目安		
タイミング	前	運動直前(30分前くらい)
	運動中	20分前後(15～30分)ごと
	後	直後から食事時の補給を含め就寝前まで
飲む量	前	250～500ml程度を数回に分けて
	運動中	1回に、一口～200ml程度まで
	後	体重減少分を補える量に分けて
飲み物の温度		常温、8～13℃程度に冷やしたもの
飲み物の組成	運動中	塩分濃度0.1～0.2%、糖度2.5～3%
注意: 自分にあった飲み方、物、温度などをみつけて行う		

POINT!!



「のどが渴いた」と感じる前に飲む。

糖分濃度に注意し、市販のスポーツドリンクは水で2～3倍に薄める。

飲みすぎは消化器に負担をかけるので適時適量を心がける。

水分補給のタイミングは「自由飲水」と「強制飲水」で。学年に関係なく、練習の切り替えの時などに全員飲むように指示することも必要です。

熱中症の応急処置

軽症

重症

立ちくらみ、めまい
筋肉痛、こむら返り
大量の汗

頭痛、吐き気、嘔吐
倦怠感、脱力感
集中力・判断力低下

まっすぐ歩けない
応答がおかしい
けいれん、意識障害

涼しい場所に移動し、衣服をゆるめる

水分・塩分の補給

身体を冷やす

水分がとれない or よくならなければ

病院へ

救急車



症状がよくなっても、運動は再開しないこと！

熱中症の症状は軽いものから重度のものまでさまざま起こります。時間を置いて重症化することもありますので、「大丈夫」と思っても無理に運動を再開することは控えましょう。

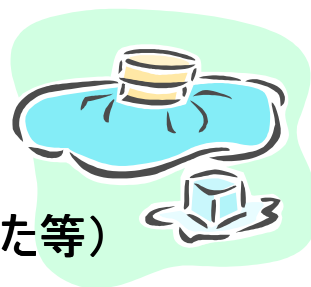
また同じ環境下でプレーしているため、周囲の選手たちにも同じような症状を起こしていないか、注意しましょう。

救急対応チェックリスト

病院への連絡・チェックリスト

119 救急

- 搬送される**人数**
- 搬送される**人の氏名、性別、年齢**
- 傷病が発生した**場所**（〇〇高校のグラウンド等）
- 傷病が発生した**状況**
（例：野球部の練習中に、急に意識を失って倒れた等）
- 現在の状態**
（例：自力で歩けない、大量に汗をかいている、などを簡潔に）
- 連絡した人の氏名と連絡先、本人との関係**



熱中症予防・チェックリスト



- チーム全体で**水分・塩分補給の準備**を行っている
- 練習前・練習中の**水分補給を計画的**に行っている
- のどが渇く前に**水分補給をしている
- グラウンドかその近くに**温度計**がある
- 熱中症対策について、ミーティングなどで**話し合ったことがある**
- 万一のときの対応を普段から決めている
- 製氷機が置いてある場所**を知っている
- 体調が悪いとき、気兼ねなく**練習を休める雰囲気**である

万が一に備えて、日頃から熱中症に対する意識を高め、準備をしておくようにしましょう

参考文献) 日本体育協会: スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
参考資料) 熱中症予防対策マニュアル(岡山大学スポーツ教育センター)