

熱中症に注意しよう！

日本陸上競技連盟医事委員会

気温が高い日が多くなってきています。真夏は暑さに体は慣れてきていますが、これまでよりも気温が高い日が多くなり、暑さによる障害を起こすことが多くなります。この体温上昇→発汗増加→水分・塩分欠乏→血液量低下→体温調節不能、という一連の障害が「熱中症」です。高齢者や小児に発生が多い傾向がありますが、中学・高校生が運動中に熱中症になることも多数報告されています。

また、疲労時やかぜ症状があるときのように体調不良時にも熱中症には要注意です。

1 熱中症と環境温

熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱（直に射日光など）が関係します。気温が高くなるほど、湿度が高くなるほど、日射が強いほど、運動強度が強いほど熱中症の危険性も高まります。より正確にはWBGTという指標を使いますが、ここではわかりやすい気温による対応をまとめておきます（日本体育協会 熱中症予防のための運動指針 から <http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/922/Default.aspx>）。

気温	必要な対策	注意点
24℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は少ないが、適宜水分の補充は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。
24以上 28℃未満	注意（積極的に水分補給）	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の前兆に注意するとともに、運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
28以上 31℃未満	警戒（積極的に休息）	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
31以上 35℃未満	厳重警戒（激しい運動は注意）	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負荷の大きい運動は避ける。運動する場合には、積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
35℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。

2 水分補給

熱中症の予防は水分補給が基本です。食塩（0.1～0.2%）と糖分を含んだものが有効です。特に1時間以上の運動をする場合には、4～8%程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます（市販のスポーツドリンクの多くはこの条件を満たしています）。

体重測定を心がけ、2%以上の体重減少が起きないように運動前、中、後に水分をこまめに補給します。1時間あたり500～1000mlの水分を2～4回に分けて飲みましょう。温度は5～15℃が、腸管からの吸収が早く体温上昇を抑える意味からも望ましいということがわかっています。

3 熱中症になったら

だるさ、めまい、頭痛、吐き気、筋肉のけいれんなどが起きたら、熱中症の可能性が高いです。自分から周りの人に声をかけましょう。日陰などの涼しい場所で、衣服をゆるめて寝かせもらい、水分と塩分を補給します。

もし、意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が見られたら、それは緊急事態です。直ちに救急車を要請し、体を冷やしながらか、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。現場で体温を下げるには、冷水で濡らしたタオルを全身に当てて、うちわなどであおぎ（頻りにタオルを冷水でゆすいでください）、くび、わきの下、脚の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあててください。