

熱中症について

熱中症とは？

身体が放散する熱よりも高温や高湿の環境にさらされたり、あるいは体内での熱の生産が放散を上回る場合に起こる全身の熱障害を熱中症といい、症状により**熱痙攣**、**熱疲労**、体温調節機能障害を伴う**熱射病**に分けられます。



* 症状

『熱痙攣』

高温の環境下で作業や運動をしたときなどに起こる、痛みを伴った筋肉の痙攣であり、吐き気や腹痛を伴います。大量の発汗があるのに水分を補給しなかったり、塩分を含まない水分のみを補給したときに起こり、体温の上昇があってもわずかです。

『熱疲労』

高温の環境下で、ことに蒸し暑いところで、疲労感、頭痛、めまい、吐き気などの症状が認められます。大量の発汗による脱水症状であり、汗の蒸発による熱放散が不足するため体温は上昇します。

『熱射病』

高温の環境下で体温調節機能が破綻した状態をいいます。異常な体温の上昇と興奮、錯乱、痙攣、昏睡などの意識障害が特徴です。発汗の停止によって皮膚は乾燥し、手当てが遅れればショックや細胞・臓器障害に陥り、死亡することもあるので危険です。



熱中症対策

『熱中症が起きやすい条件』

まずは熱中症が起こりやすい場面を理解しましょう。熱中症が起こるのは部活動などのスポーツ活動中がほとんどで、時期としては梅雨明けの7月下旬～8月にかけて急に気温が高くなるときであり、また湿度が高いことも関係しています。そのため締め切った通気の悪い体育館などは危険といえます。状況としてはトレーニングなどで持久走や繰り返しダッシュを行ったときなどに発症しやすいと言われています。しかし熱中症は長時間運動しなければ安心というわけではなく、体調不良や体力がない人、肥満の人、寝不足などの悪条件が重なると1時間以内に発症してしまうケースもしばしば見られます。

『熱痙攣』

汗の中には塩分(ナトリウム)も含まれるため、大量の発汗を生じると体内のナトリウムが不足します。そのような状況のなか水しか飲まないで手足などのけいれんや筋肉痛を起こすものです。対処として患部を冷却しながらスポーツドリンクを飲ませましょう。水道の水で体を冷やすのも良いでしょう。

『熱疲労』

涼しい場所に運び衣服をゆるめて寝かせ、熱けいれんの場合と同様スポーツドリンクを飲ませましょう。前にも述べたように、この二つは熱中症が発症した際によく見られるものでどちらも症状が強く、治まらない場合には病院で点滴などの処置が必要になる場合もあります。また両者とも体温は非常に上昇していますのでアイスパック(ビニール袋に入れた氷)などで首、わきの下、股関節の三ヶ所を積極的に冷やしましょう。氷がない場合には水道水を全身にかけてうちわなどで扇ぐ方法もあります。

『熱射病』

熱射病は死の危険が迫ったものであり一刻も早く病院へ搬送することが重要です。症状が見られたら直ちに救急車を呼ぶと同時に先に紹介した方法で体を冷却し、体温を下げましょう。

『熱中症の予防』

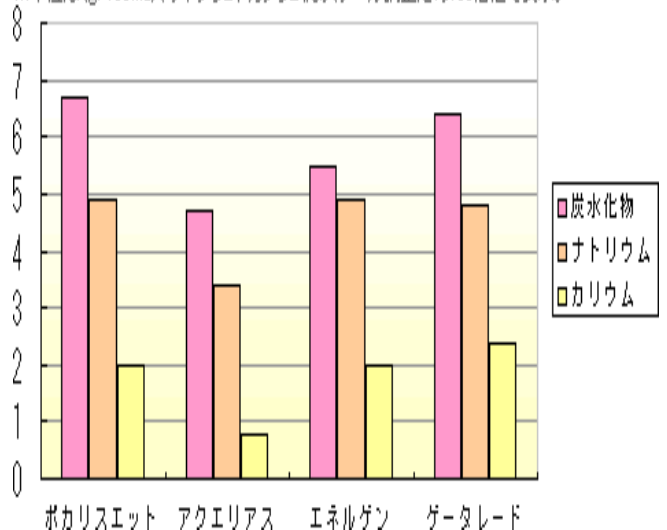
熱中症に対しては発症してから処置をすることよりも、発症しないよう予防することが重要です。まずは日頃からの体調管理をしっかりし、運動する前日はしっかり睡眠時間を確保しましょう。また時間を考慮し日中の気温が高い時間帯の運動は極力避けましょう。そして運動中は30分に1回は休憩、水分補給(スポーツドリンク)を取り、直射日光に当たることを避けるためにも可能であれば帽子などをかぶりましょう。休憩中やハーフタイムなどには対処方法でも紹介したように首、わきの下、股関節を冷やすことで体温を下げることも有効です。運動中の服装は軽装で通気性の良いウェアを着用しましょう。体調が悪くなった場合には無理せず運動を中止し、肥満の人や体力のない人は運動時間や強度を減らし調節をしてください。

スポーツドリンク(イオン飲料)の糖度分析結果 農研連食品分析センター

	商品名	販売者	糖度 (%)	500ml中 糖分量(g)	商品の表示 (製品100ml当たり)
	アミノサプリ (Amino supli)	麒麟 ビバレッジ(株)	6.5	32.5	「炭水化物6g」
	スーパー エッチツーオー (SUPER H ₂ O)	アサヒ飲料(株)	3.8	19.0	「炭水化物3.8g」
	レモンウォーター (LEMON WATER)	武田食品工業 (株)	5.6	28.0	「炭水化物5.8g」
	アクエリアス (AQUARIUS)	コカ・コーラ ナショナル ビバレッジ(株)	4.6	23.0	「炭水化物4.7g」
	ダカラ (DAKARA)	サントリー フーズ(株)	4.7	23.5	「糖質4.2g」
	ポカリスエット (POCARI SWEAT)	大塚製薬(株)	6.7	33.5	「炭水化物6.7g」

※分析日および検体購入日: 3月3日 購入場所: ダイエー成増店

※単位は(g/100mL)、ナトリウム・カリウムはスケール調整ため100倍値で表示。



水分摂取方法

水分摂取

効果的な水分摂取は、運動パフォーマンスの低下を防ぐだけではなく、暑熱環境下での熱障害の予防という点からも大変重要です。ここでは水分摂取の基本と練習時および試合時における水分摂取の具体例を示します。

何を飲むか？

身体への吸収の早さを考え、糖分と塩分を含んだもの。

糖分：約4～8%(4～8g/100ml)

塩分：約0.1～0.2%(0.1～0.2g/100ml)

運動後は汗によって失われたイオンを補うことが重要です。イオン飲料(スポーツドリンク)を摂取すると良いでしょう。

市販のスポーツドリンクの場合、栄養成分表でナトリウムが40～80mg/100mlなら効果的です。

温度

冷たく飲みやすいもの。約10～15℃。

身体の冷却効果も期待できます。

摂取量

総水分摂取量：発汗量と同量。

1回の摂取量：200～300ml(コップ1杯)程度。

タイミング

こまめに水分を摂取しましょう。少なくとも15分毎。

「のどが渇いてから」水分を摂取しては遅く、「のどが渇く前」に水分を摂取する習慣をつけましょう。

体重測定

運動後に体重測定を行い、水分摂取が十分であったかチェックしましょう。

体重減少率が2%以上になると、体温や心拍数が増加し、運動パフォーマンスも低下してしまうので注意が必要です。

* ちなみに…

水分分量平均値…男性65%、女性60%で、子供80%、成人60%、老人50%以下だそうです。

人間は体内の約10%を失うと危機的状態になり、20%を失うと死んでしまいます。

水分を失うと、体内の熱コントロールができなくなり、血液が水分を失ってドロドロになると、それが血管をふさぎ脳梗塞や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こします。

水分が不足すると、新陳代謝機能が衰えて、汗や尿も出なくなり、汗による冷却や尿による老廃物除去もできなくなります。

Bagliore日の出選手が、チャレンジしていくこと…

* チームで設ける休憩以外でも、自己管理を心がけよう

練習開始時には、各自水分を持って集合しよう。

以降、「のどの渇きを感じる前」・「練習に影響のないタイミング」を、利用して小まめな水分補給！！

* 「首・わきの下・股関節」、3点冷却を実践しよう

休憩時や練習の合間、水道水やアイスパックを利用した体温調整は、「**気がついた選手**」がチームメイトに声をかけ、実践して行こう！！

* 「日々の積み重ね」こそ、ピッチでは表れる

日々の「栄養摂取」や「睡眠時間」、コンディションに影響する要素は、多種多様。

好き嫌いのない食事、また「時間の使い方」を工夫して、身体を休める時間を確保して行こう。

好きなサッカーのため、「やるべきことはやる、前向きにやる」、それが努力！

「後ろ向きな自分」に負けない日々を心がけよう！！