

サッカー選手を熱中症から守るために

財団法人静岡県サッカー協会西部支部
(2008年6月作成)

★ 知っていれば防げる熱中症……いろいろな熱中症があります

- 熱けいれん** 大量に発汗したとき水分のみを補給すると塩分が不足しておこる
→スポーツドリンク(塩分)をとれば回復する
- 熱疲労** 大量の発汗で脱水になり、脱力感、めまい、頭痛などをおこす
→涼しいところで衣類を緩めて休み、水分をとれば回復する
- 熱射病** 体温が上昇し、頭痛、吐き気、反応がにぶい、言動がおかしい、意識がないなど徐々に進行する … 死の危険が迫った緊急状態
→強力な冷却をしながら救急車を手配する
“発症から40分以内に体温を下げることができれば、確実に救命できる”

★ 熱中症の最初の症状を覚えておこう

いつものように動けない
体が疲れてやる気がない
体が重たくて、力がはいらない
耳の中でキーンと音がする
友達の声が聞こえにくい
脚(あし)や筋肉が痛い、しびれる
気持ちが悪、はきそう
フラフラする、立ってられない
力が抜けて倒れそう
頭が痛い、目がまわる

観察のポイント

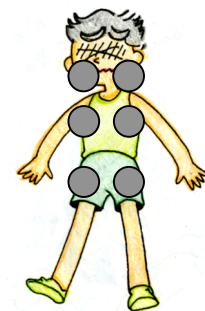
顔面の紅潮
顔面の発汗
呼吸が早い
周囲に無関心
友達と遊ばない
くちびるは乾燥

早く症状に気づいて対応しよう

★ 熱中症の処置

- 休息**
安静を保てる環境へ運ぶ
衣類を緩める、必要に応じて脱がせ、体を冷やしやすくする
冷却
涼しい場所、風通しのよい木陰などで休ませる
本人が寒いと訴えるまで冷却する
- 水分補給**
意識がはっきりしている場合に限り、水分補給をおこなう
…吐き気があって飲めない時は病院で点滴が必要

→このような処置をしながら救急車の到着を待ちましょう



氷嚢をおく位置
氷は必需品
ビニール袋で氷嚢をたくさん作る
うちわも便利…用意しておきましょう

★ 予防に勝るものなし

指導者の皆さんへ

- 指導者はその日の環境条件を把握する
それに応じた運動量、水分補給を考えよう
暑さに徐々に馴らしていく(暑熱馴化)練習をとり入れる
選手それぞれが暑さに対する条件が異なることを理解する
- 熱中症になりやすい選手**
- ・ 熱中症になったことがある
 - ・ 新人、新入生
 - ・ 体調が悪い、体力が弱い、肥満
- 服装を工夫させる
熱中症の最初の症状を知って、早めに運動を中止
朝の挨拶時に選手の健康状態を把握する
体調の悪い選手を試合に出場させない勇気を

水分補給のポイント

- 水分をまめにとる
…1回の量は100~150ccぐらい
水で十分(冷やしすぎないように)
…でもスポーツドリンクは利点も多い
のどが渇く前から補給する
…試合の1時間ぐらい前から補給

問合せ先
西部支部医事委員会 山崎宛
メール sfa-west@cameo.plala.or.jp