

## 熱中症について。

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、いくつかの病型があります。フットサルで関係しやすい病態、予防法、対処法を簡単に説明します。

言うまでもないことですが、予防が最も効果的で重要です。注意点として、自覚症状で熱中症だと感じることは少なく、自分で大丈夫だと思っても「おかしい」と思った時には既に熱中症になっている可能性があるため、周囲の人にも十分注意する必要があります。汗をかいていないとしても、体温が高くなくても熱中症の可能性はあります。脱水状態になっていれば、汗はかくことありません。

### 【熱疲労】

原因：多量の発汗に水分・塩分補給が追いつかず、脱水症状になったときに発生する。

症状：症状は様々で、体内温度は上昇するが、皮膚は冷たく、発汗が見られる。

### 【熱痙攣】

原因：大量の発汗後に水分だけを補給して、塩分やミネラルが不足した場合に発生する。

症状：突然に痛みを伴うけいれんと手足が固くなる。体温は正常のこともあり、発汗が見られる。

### 【熱射病】

原因：脳の温熱中枢まで障害されたときに、体温調節機能が失われることにより生じる。

症状：意識障害（応答が鈍い、言動がおかしいなど）が生じ、体温が40℃以上まで上昇し、発汗はない。死亡する可能性の高い緊急事態です。体を冷やしながら、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。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。

### 【特に注意が必要な人】

子供

太っている人

下痢や発熱で脱水傾向にある人（フットサルはお休みしましょう）

睡眠不足



## 【予防法】

- 前日は睡眠を十分に取る。
- フットサルの場合、競技前1時間以内に500ml位のスポーツドリンクを飲んでおくことが目安になると思います。
- 一日かけて何試合も行うわけですから、発汗によって失った水分と塩分の補給を試合の合間にこまめに行うことが重要です。ビールは利尿作用もあり、ビールで水分補給とは考えないでください（飲むなどとは言いませんが・・・）
- 十分に休憩を取ることも大事です。濡れたタオルや霧吹きなどで水を体にかけて、水の気化熱を利用して体温を下げるのも効果的です。

## 【応急措置】

- 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。
- 適度に冷えたスポーツドリンクなどを飲ませる。ただ、意識障害があるなどの重症時にはスポーツドリンクではナトリウム濃度が低いため、低ナトリウム血症から水中毒を誘発する可能性があるため注意が必要です。繰り返しますが、**意識障害あれば（言動や様子が少しでもおかしければ）すぐに救急車！**
- 霧吹きで全身に水を浴びせて、気化熱によって冷やす。冷たい缶ジュースや氷枕などを首、腋の下、股などの動脈が集中する部分にあてて冷やすのも良い。
- 吐き気やおう吐などで水分補給できない場合は、病院で点滴を受ける。
- 足を高くし、手足を抹消から中心部に向けてマッサージする。

安全に、楽しくフットサル大会を楽しみましょう！