

「パラ陸上競技選手の暑熱対策」

Vol.6 熱中症の応急処置

日本パラ陸上競技連盟強化委員会・暑熱対策専門員 上條義一郎（和歌山県立医科大）

浅田佳津雄（ウェザーニューズ）

特別協力 中村 大輔（ウェザーニューズ）

暑いとき、長時間のスポーツ活動では熱中症が起こりやすくなります。予防が肝心ですが、実際に熱中症になってしまった場合には、「自分が熱中症なのかどうか」、まずは、その判断ができると素早い対応が可能になります。日本スポーツ協会「[スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック](#)」には、“熱中症とは暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労(熱ひはい)、熱射病などに分けられる”と記載されています。「熱射病」では死亡率が高いため、これが疑われる場合には一刻も早く身体冷却をします。

1) 熱失神： 炎天下にじっと立っていたり、立ち上がったとき、運動後などに起こります。

【症状】めまいやふらつき、一過性の意識障害。

【対処法】涼しい場所へ移動し、可能な方は横になり、足を高くし、下肢に溜まった血液を物理的に心臓へ戻します。

2) 熱けいれん： 汗には塩分も含まれるため、大量の発汗後に真水だけ（あるいは塩分の少ない水）を補給して血液中の塩分濃度が低下すると生じます。

【症状】下肢のみならず、上肢や腹筋における筋けいれん（いわゆる“つった”という状態）。

【対処法】生理食塩水などの濃い食塩水の補給を行います。症状が回復しない場合には医療機関を受診します。

3) 熱疲労： 大量の発汗による脱水と皮膚血管が開きすぎたことによる循環不全の状態です。無理をして運動を続けると、熱射病に進展してしまうこともあ

ります。

【症状】倦怠感や疲労感。頭痛、吐き気など。

【対処法】運動を中止する。その後、可能なら涼しい場所へ移動させ、スポーツドリンクなどの電解質（塩分）を含む飲料を摂取します。症状が改善しない場合、嘔吐などの理由から水分が取れない場合は救急を呼びます。

4) 熱射病： 過度に深部体温（＝脳温）が上昇（40℃以上）して、脳機能に異常をきたした状態です。発汗が止まるなど体温調節も働かなくなります。死の危険がある緊急事態です。現場では直腸温で評価します。

【症状】意識障害、応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない。

【対処法】まず救急車を呼びます。到着まで、可能なら涼しい場所へ移動させ、脱衣させ、身体冷却を行います。うちわで扇ぐなど風を当て、水が準備できれば全身にかけて風を当て、バスタブが準備できれば冷水浴を行います。

実際には、この4つの症状が明確に区別できないこともあります。少しでも熱射病が疑われる場合は迷わず救急車を要請します。熱疲労の症状が疑われるまたはその症状を発症したときには、選手または指導者は迷わず運動を中止し、必要な処置とその後の休息を確保します。

5) 処置後の対応

処置を施した時点で症状が回復したように見えても、その後容態が変化することもあります。熱疲労であっても、上記症状の他に、体温が高い、脈拍が早いなどの症状が見られる時には医師に相談します。また、症状が回復しても身体へのダメージが完全に回復しているわけではありません。熱疲労の症状を訴えた翌日に、これまでと同じように炎天下でスポーツ活動を行うことはリスクが伴います。個人により症状やダメージの程度が異なりますので、状態に応じて、数日間かけて通常のスポーツ活動に復帰させることも検討します。

参考文献

日本スポーツ協会「[スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック](#)」2019年
スポーツ気象 LABo 熱中症対策のまとめ

<https://www.sportswater-labo.wni.com/heatstroke/heatstroke-index-2020/>