

# 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分以内に体温をさ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

## 観察のポイント

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  
気持ちが悪い、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

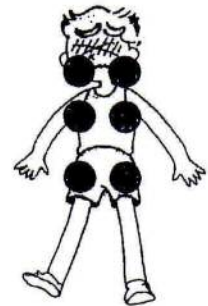
顔面の紅潮  
顔面の発汗  
呼吸が早い  
周囲に無関心  
友達と遊ばない  
くちびりは乾燥

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)練習をとりいれる  
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