

わたくしたちの健康

スポーツと熱中症

朝霞地区医師会 あおやぎ 青柳 てつじ 徹二

☎464-4666

夏の暑さが感じられる季節になってまいりました。例年ですとこれから夏休みがはじまり、海、山のレジャー、そして高校野球の甲子園大会などの夏のスポーツの時期をむかえますが、今年は新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛要請もあり、自宅で過ごす方も多いかもかもしれません。適度に身体を動かすことは年齢を問わず健康維持、体力維持のために大切です。自宅内で出来る体操や、人出の少なく、あまり暑くない早朝、夕方の時間帯に散歩やジョギングをするのも良いでしょう。

さて、毎年この時期に話題となるのが熱中症です。熱中症は屋外だけでなく屋内でも起こります。したがって、これからの季節ではスポーツをする、しないにかかわらず皆が適切に水分やミネラルを補給しなければなりません。この数年来、猛暑、酷暑のなかで熱中症が原因で亡くなる方が多くなっており、国民一人一人が熱中症対策を学んでおく必要があります。スポーツをする方、またスポーツの指導者におかれましては熱中症予防のために理解を深めていただきたいと思います。

では、熱中症とはどのような状態をさすのでしょうか？熱中症とは、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の四つに分けられます。

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。皮膚血管の拡張と下肢への血流貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神などの症状がみられます。足を高くして寝かせるとすぐ回復します。

②熱けいれん 汗には塩分も含まれています。大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こるもので、痛みをともなう筋けいれん（こむらがりのような状態）がみられます。生理食塩水の補給や

点滴により通常は回復します。

③熱疲労 発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することにより通常は回復します。嘔吐などにより水を飲めない時には、点滴などの医療処置が必要です。

④熱射病 過度に体温が上昇（40℃以上）して脳機能に異常をきたした状態です。体温調節も働かなくなり、種々の程度の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行すると昏睡状態になります。高体温が持続すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡率が高くなります。死の危険のある緊急事態であり、救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっています。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始します。

以上四つの病型のうち、スポーツで主に問題となるのは③と④、熱疲労と熱射病です。熱中症予防のために、公益財団法人日本スポーツ協会では、スポーツ活動中の熱中症予防五か条を、以下のとおりあげています。

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

熱中症を正しく理解し、皆様に夏のスポーツを楽しんでいただきたいと思います。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)	
7	5	朝霞	大城クリニック	内、胃・肝内、内視鏡内科	463-1575	朝霞	伊藤耳鼻科クリニック	耳	486-0087
	12	新座	牧田産婦人科医院	産婦	478-1151	朝霞	宮戸クリニック	外、内、整外、肛	474-5103
	19	新座	堀ノ内クリニック	内	483-2222	新座	須田整形外科	整外、リウ、リハ、内	478-2688
	23	朝霞	はねだクリニック	内、外、消内、肛、放	469-2139	新座	三須耳鼻咽喉科	耳、アレ、気	480-1187
	24	志木	柳瀬川ファミリークリニック	内、小、泌	485-9561	新座	遠山荘一郎内科クリニック	内	480-3737
	26	新座	高橋医院	内、小	478-2689	和光	和光駅前皮フ科	皮、アレ、美容皮膚科	450-1102

日曜日、祝日に開局している薬局

下記のQRコードから確認できます。



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

休日歯科応急診療所 (新座市保健センター内)

日時/7月23日(木・祝)・24日(金・祝) 午前9時～11時30分

診察料/健康保険法の規定料金(保険証を必ず持参)

問/☎481-2211

救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123

●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)または ☎048-824-4199

(ダイヤル回線、IP電話、PHS)