

「剣道医学Q&A」をお使いの皆さんへ

Q10 「熱中症（P 27, 28）」の項目を本差し込みに読み換えてください。

平成31年2月

Q 10 热中症

热中症を防ぐためには？

Question

暑い日の稽古でときどき気分が悪くなることがあります。どうすれば良いのでしょうか。

Answer

これは热中症かも知れません。热中症は、かなり危険な状態になることも少なくありません。

●热中症とは

热中症は、暑い日に激しい运动をしたときになりやすい病態です。からだは、汗をかいたり、皮膚から热を放散させることで、体温が上がりすぎないように調節をしています。

しかし、この調節がうまく働かないと、体に热がたまり、体温が上昇します。このためにさまざまな症状を起こり、ときには死に至ることもあります。

特に我が国は、年々高温多湿になってきており、热中症が起こりやすくなっています。

I. 剣道の健康と安全

●熱中症の分類（表1）

分類	症 状	症状から見た診断	重症度
I 度	<p>めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間に不充分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。</p> <p>筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウム等)の欠乏により生じます。</p> <p>手足のしびれ・気分の不快</p>	熱失神 熱けいれん	
II 度	<p>頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。</p>	熱疲労	
III 度	<p>II度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けない等。</p> <p>高体温 体に触ると熱いという感触です。</p> <p>肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。</p>	熱射病	

(日本救急医学会分類2015より)

表1 热中症の症状と重症度分類

●熱中症はどんなときに起こりやすいか？

- 1) 時期：急に暑くなったときに起こりやすくなります。7～8月が一番多く、午前10～12時がもっとも起こりやすいとされています。
- 2) 年齢：子供や高校生までの若い人と高齢者に起こりやすいことがわかっています。
- 3) 体調：からだが暑さに慣れておらず、体温調節能力が不十分のときが危険です。過労、睡眠不足、風邪、下痢などの場合には熱中症になりやすいので、指導者の配慮が必要です。

●熱中症を防ぐためには？

- ・道場の温度と風通しには十分に注意をしてください。
- ・稽古の前にはコップ1～2杯の水分を摂取してください。
- ・急に暑くなったときは、稽古量を少なめから徐々に増やしてください。
- ・稽古は長時間続けず、面をはずして定期的な休息を取ってください。
- ・稽古の合間には十分量の水分（1回に200ml前後を2～3回）を補給してください。水分補給はスポーツドリンクがよいでしょう。

●熱中症になつたら？（図1）

- ・ただちに涼しいところに運び、剣道具を外して袴のひもをゆるめ、頭を低くして寝かせてください。
- ・首の周囲や太ももの付け根などを、氷を包んだタオルやアイスパックなどで冷やしてください。
- ・水分補給をスポーツドリンクあるいは経口補水液で行ってください。
- ・38度以上の熱があるとき、意識がもうろうとしたり、意識がないときは危険です。「名前、日時、場所が言えるか？」の質問で意識状態がわかります。
- ・少しでも意識がおかしいときは、からだを冷やしながら、ただちに救急車で病院に搬送してください。

熱中症の応急処置

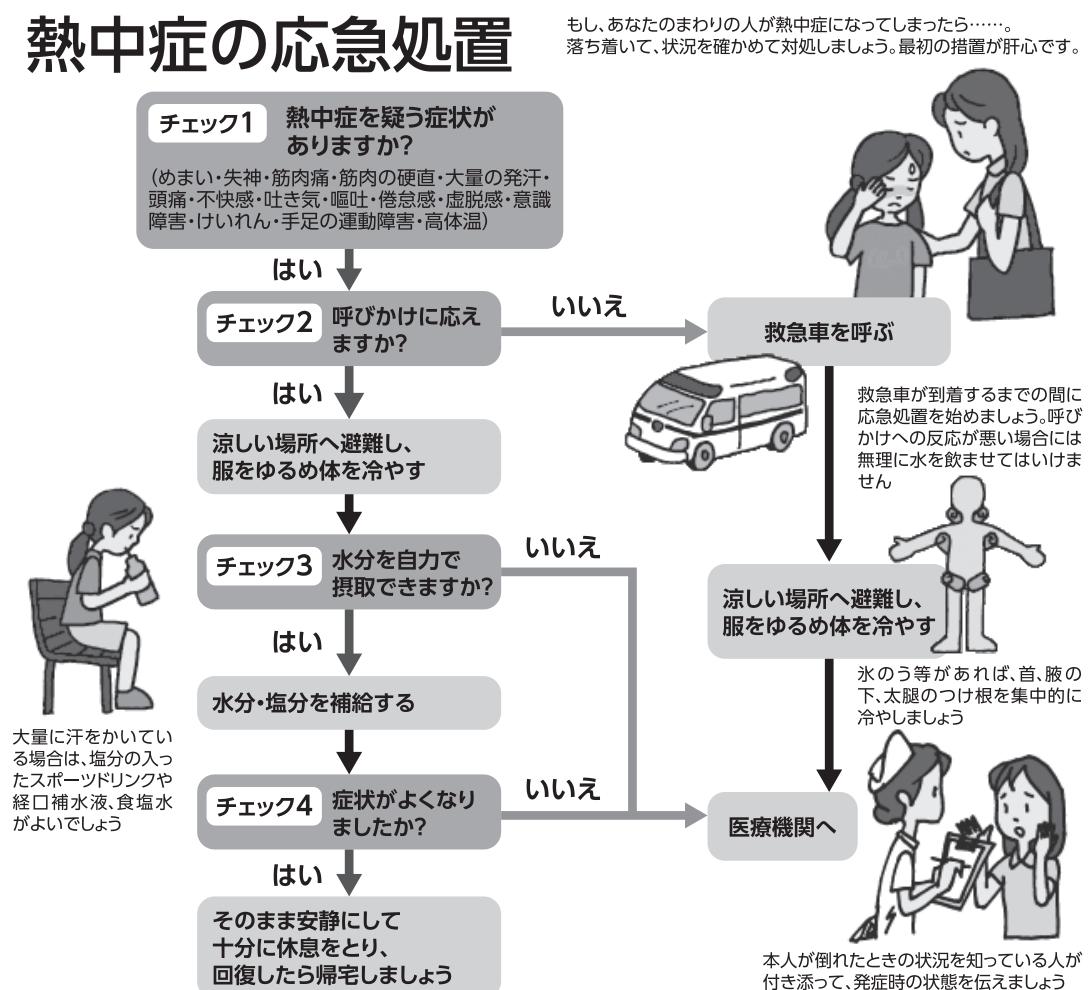


図1 热中症の応急処置

参考文献：「热中症環境保健マニュアル2018」環境省

「热中症診療ガイドライン2015」日本救急医学会

(宮坂信之)