

部活動中の事故防止について ～暑い季節を健康に乗り切るために～

大阪市立市岡東中学校長 西 村 誠

梅雨が明けると肌が痛くなるような暑さが訪れます。日本の夏は熱帯並みの暑さ。その日本の中でも特に大阪の夏は、様々な条件が重なり最も過ごしにくい夏と言われています。

さて、熱中症については、みなさんも部活動を始めいろんな活動を行う際に十分な注意をしていることだと思います。

しかし、最近、**暑い日の午前中に脳梗塞(のうこうそく)を起し、病院に運ばれる人が増えていることをご存知でしょうか。**

脳梗塞は、脳の血管が詰まり、意識障害を起し、発作が重ければ死に至る病気です。

今まで「突然死」という名のもとにその原因究明が遅れていましたが医学の進歩で「脳梗塞」が原因ではないかと指摘され始めています。

老人の病気だと考えられがちな脳梗塞と中学生は今まで結びつきませんでした。10代の子どもたちにも脳梗塞は起こることがわかってきました。

では、なぜ夏場の午前中に脳梗塞が多く起こるのでしょうか。

1 最初の危機、それは真夜中に始まります。

就寝前、何も飲まずに就寝した子ども。重要な水分補給のタイミングを逃してしまいました。

睡眠時。それは発汗による脱水を最も引き起こしやすい時 ！

実際に睡眠時の体重を量ったところ、6時間の睡眠でおよそ300mlの水分が失われていました。これは、人間は睡眠中に汗をかくことにより体温を下げ、身体を休めるからです。

ポイント1 寝る前のタイミングで、水分補給をしておくことが必要

ポイント2 就寝中に失われる300mlを目安に、**コップ1杯程度摂取**しましょう。

2 目覚めの朝。そこには更なる危機が待っています。

朝起きて、必ず水分を補給する。しかし、ここに大きな落とし穴が潜んでいます。

暑い夏の朝。子どもは「水分補給」という言葉だけを聞き、冷たい水を1杯。さあ、これで安心。でも、これが間違いなのです。

起床時、子どもたちの体の中で次のようなことが起こっています。起床と共に自律神経は、副交感神経優位から、交感神経優位に切り替わります。

この時、身体は緊張状態となり、全身の血管が収縮。**このタイミングで冷たいものを飲んでしまうと、体温が下がり、血管がさらに収縮し、脳梗塞を誘発する危機が高まります。**

ポイント3 朝起きたときは、身体を急激に冷やさないよう、**ぬるめの飲み物**にしましょう。

3 炎天下。汗が出た後に水分補給。更なる危機が…。

夏の朝の日差しの中で、汗ってどのくらい出るのでしょうか。気温 30 度、湿度 80%の中で 30 分の軽い運動をただで 440ml の汗。

血液は、体内の水分が 2～3%失われると濃縮し始めます。体重 50 キロの子どもの場合、800ml の汗をかくと危険。

「汗をかいた後に水分補給をすればよい。運動する前に水分をとると余計に汗が出るし、横腹が痛くなって運動を続けられないから」と思っていたら危機をむかえます。

水分が一度に吸収される量は、250ml 程度です。

つまり、大量に汗をかいた後に、一気に水分を補給しても 250ml 以上は、尿として排出されるだけで血液のドロドロ状態は改善されません。

ポイント 4 汗をかくまえの水分補給が必要

ポイント 5 運動中もこまめに(炎天下では 30 分間に 400ml の汗が出る)水分補給をする。

ポイント 6 大量に汗をかくときは、水分だけでなくスポーツドリンクなどでミネラルの補給もしましょう。

なお、冷房下に長くいると外気との温度差のために自律神経の乱れを誘発しがちです。このときに冷たい飲み物を飲むとそれが加速され脳梗塞の危険を増していきます。また、水分補給はこまめに行うことが必要でガブ飲みは胃に負担をかけるだけで血液の状態を改善しません。さらにジュースなど糖分の多いものもかえって血糖値を上げ、ドロドロ状態をより悪化させます。

ポイント 7 冷房内では、温かい飲み物を取ることが血液収縮を和らげ、自律神経にかかる負担を軽減させることができます。

熱中症も脳梗塞も炎天下だけで起こるものではありません。室内でも危険は同じです。

これを防ぐためにも早く寝る

早く起きる

朝食はきっちりと食べることを守りましょう。

ポイント

子どもだけでなく、保護者の皆さんも実行してください。

- 寝る前にコップ一杯の水を飲む。
- 朝、家を出るまでにコップ一杯の水を飲む。
- 活動前にコップ一杯の水を飲む。
- 活動中にコップ一杯の水を飲む。

私も長い間、子どもたちの水泳指導をしてきました。今ではプールサイドの自分のレーンに水筒を置き、練習中いつでも手を伸ばして水分補給できるようになっています。

事故発生時には、素人判断は避けて、救急車を要請するようにしましょう。

- 1 万一、練習中、事故が発生した場合は、可能な応急処置と並行して救急車の出動要請を迅速に出来る体制を作っておきましょう。
 - ・ 練習場所と職員室との連絡経路の確認
 - ・ 緊急時には、管理職に事後承認で事故発生場所から救急車要請できる校内体制
- 2 救急車が到着するまでに、周囲にいた生徒等から事故の状況について聞き取っておく。顧問一人の場合は、他の職員に依頼する。
- 3 救急車が到着したら顧問が同乗し、残った教職員で生徒たちの不安を取り除き、練習を中止し、現場保存を行う。

※ 部活動の場合は、日々の練習計画をきっちり立てておくことも必要です。必要な場合は気温等の測定も…。