

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 (2010年6月作成)

知っていれば防げる熱中症

熱中症は、大量の発汗により脱水になり、塩分を大量に喪失することによっておこる
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
スポーツドリンク(塩分)をとれば回復する
体温の上昇により、意識障害がおこった場合でも……
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 こんな選手がチームにいたら早めに対応

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 顔面の紅潮と発汗・ くちびるは乾燥、呼吸が早い・ 周囲に無関心、友達と遊ばない・ 体が疲れてやる気がない・ 体が重たくて、力がはいるらない・ 耳の中でキーンと音がする | <ul style="list-style-type: none">・ 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 |
|--|--|

熱中症の処置

涼しくて、安静を保てる環境へ運ぶ
衣類を緩め、体を冷やしやすくする
本人が寒いと訴えるまで冷却する
水をかけて扇ぐ、太い血管に氷を当てる
意識がはっきりしている場合に限り、水分を補給
…吐き気があって飲めない時は無理に飲ませない
病院で点滴が必要
冷却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作る
うちわも便利です

予防に勝るものなし

【指導者の皆さんへ】

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)練習を取り入れる
熱中症になりやすい選手がいることを理解し、該当する選手には注意をはらう

- ・ 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

水分をこまめにとる
…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
(塩分と糖分が摂れる)
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