

## 熱中症対策の情報提供

サッカーファミリーの皆さんへ

異常な暑さが続いています

熱中症による救急搬送や不幸な事例も報道されています。

これから夏休みを迎え、練習や試合も多くなると思いますが、熱中症対策を例年にも増して行って下さい。

既に2018年7月18日付けでJFAのHPに「熱中症についてのお知らせ」が出ています。

[http://www.jfa.jp/football\\_family/news/00018131/](http://www.jfa.jp/football_family/news/00018131/)

まずはJFAのお知らせとJFAの熱中症対策の指針などを見てそれに準じて下さい。

[https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke\\_guideline.pdf](https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_guideline.pdf)

ポイントは

1) 気温、暑さ指数(WBGT)が高くなる日や時間帯の練習や試合を避ける。

どうしても行う場合は朝や夕方、夜等の気温が下がる時間帯に行く。

暑さ指数を基準とした、熱中症予防のための運動指診が日本スポーツ協会から出ていますので参考にして下さい。

[http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data0/publish/pdf/guidebook\\_part3.pdf](http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data0/publish/pdf/guidebook_part3.pdf)

暑さ指数が測れないという方は、ヤフーHPの天気予報から、指数情報を選んで下さい。熱中症の危険度が表示されます。

福岡市のHPでも熱中症や暑さ指数に関する情報が更新されています。当日の暑さ指数の予報が出されます。応急処置についてもまとめてあり、見やすいです。

<http://heatstroke.city.fukuoka.lg.jp>

なお、タニタから8000円程度で暑さ指数計が市販されています。Amazonで購入可。

2) 練習時間が長くないようにし、適宜休憩時間をとる。

試合でも水分補給タイムを積極的に取りましょう。

目安としては20分毎には休憩をとり水分補給しましょう。

3) 水分や塩分を補給する。

のどが渴いたと感じてからの水分補給では遅い。

まず、練習や試合の前にも水分補給。

練習や試合の合間にも必ず水分補給の時間をとる。

Jリーグでもウォーターブレイクをとる時代です。試合でも休憩時間をとる。

水だけでなく、OS1、スポーツドリンクの摂りましょう

4)水分補給だけでなく、体を冷やす。

水分補給していれば熱中症にならない、というのは誤りです。

特に湿度が高く、風がない環境は危険です。

休憩中に濡れタオルで体をふいたり、水を浴びる等で体温を下げる。

濡れた体をうちわ等で扇いで風を当てると効果的。

5)気分や体調が悪い時は休ませる。

涼しい所で水分補給し、体を冷やす。

冷房のある部屋で、氷を使って体を冷やす。

足の付け根(鼠径部)、首、脇の下などの大きな血管がある所を冷やすと効果的。

<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/heat-disorders/first-aid/>

[http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data0/publish/pdf/guidebook\\_part1.pdf](http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data0/publish/pdf/guidebook_part1.pdf)

6)意識がもうろうとしていたら救急車で病院へ。

自分で水がまともに飲めない様子であれば直ちに救急車を呼ぶ。

状態が悪い時の救急搬送をためらわないようにしましょう。

7)選手や保護者の方にはお願いします。

良い体調で練習や試合に臨みましょう。睡眠や休息を充分取りましょう。

食事もしっかりと摂って下さい。食事にも水分や塩分が含まれています。

体調が悪い時は早めに申し出ましょう。

日焼け予防で長袖を着ることもありますが、熱中症対策上は好ましくありません。

汗が風に当たって乾いて、気化熱が奪われる様に半袖が好ましいです。

両者のバランスを考えて着る物にも注意を払って下さい。

サッカーファミリーの皆さんが安全にプレー、観戦できるように、それぞれの立場で細心の注意を払って下さい。

2018年7月22日 福岡県サッカー協会医学委員会