

熱中症を防ごう（徹底ポイント）

公益財団法人全日本柔道連盟では、スポーツを取り巻く環境の変化や、熱中症による重大事故の発生を重く受け止め、以下の熱中症の予防対策の徹底をお願いしています。重大事故ゼロを目指して、常に注意を喚起するよう周知徹底を図っていただければ幸いです。

○温度と暑さ指数（WBGT）を常に把握し、予防指針を守ろう。

熱中症は室内でもよく起こります。必ず、道場に温度計と WBGT 計を設置してください。最近では、気温・湿度・WBGT 値が同時に計測できる機器なども、通販などで比較的安く入手可能です。熱中症予防指針を遵守して、**危険段階となったら練習を行わないことが大原則です**。練習開始後に一気に気温が上がることもあります。常にチェックする心構えも大切です。

○こまめに休憩をとり、水分と塩分を補給しよう。

のどが渇いたと感じた時には、すでに脱水症状が始まっています。いつもより濃い尿の色も脱水のサインです。思考力が低下して不慮の事故の危険性も増します。**適宜休憩を取り、運動をはじめる前から適切な水分・塩分補給を心掛けましょう。**

○個人の条件にも十分に配慮し、早めの対応で事故を防ごう。

普段は暑さに強い人でも、急に暑くなったときや蒸し暑いとき、体調の悪い時には熱中症にかかりやすくなります。また、**肥満傾向のある人も熱中症にかかりやすく、体力が十分でない人、暑さになれていない人も、体温調節がうまくできないため、熱中症にかかりやすくなります**。熱中症の症状はさまざまです。このため気付くのが遅くなりがちです。治療の遅れは多臓器にダメージを与え、取り返しのつかない結果につながる場合があります。冊子「柔道の安全指導」第四版の 41-44 ページに、熱中症のことが詳しく載っています。日頃から冊子で熱中症の症状と対処法についてよく学び、お互いの体調に気を配り、早めの対応で事故を未然に防ぎましょう。

【熱中症への対応】

涼しい環境への避難

- 日陰やクーラーの効いた室内
- 足を高くして寝せる



肌表と冷却

- 衣服をゆるめる
- 水をかけて風を当てる
- 太い血管に承露などをおいて血液を冷やす

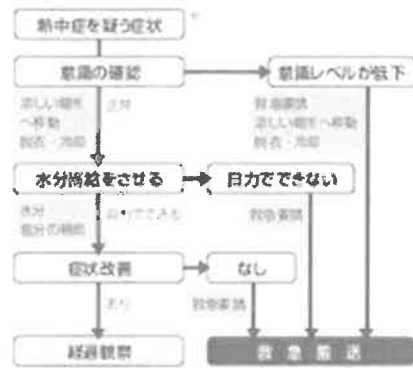
医療機関への搬送

- 意識障害がある時は救急要請

- 水分・塩分の補給
- 冷たい水を飲ませる
- 塩分も補給する

(B指針再見柔道テキストより)

【熱中症の救急処置】



めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

(柔道の安全指針第四版より)