

コロナ通信 番外編 コロナと熱中症

年代別選手権が5月16日（日曜日）静岡県武道館にて開催されました。バブル形成へのご協力、ありがとうございました。コロナ通信は予定4回を終えましたが、番外編として、これからの夏、熱中症対策をコロナのことも考えながらどのように乗り切るか、参考となる情報をお届けします。熱中症対策の参考となる資料をまず提示します。そして、実際の現場での対応の流れを説明します。

1、熱中症対策の参考資料

①把握しておきたいガイドライン

全日本剣道連盟：https://www.kendo.or.jp/wp/wp-content/themes/kendo/assets/library/pdf/first-aid-handbook-revised_plugin.pdf

環境省「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン」：https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/gline/heatillness_guideline_full.pdf

日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針」などがあります。



これらの資料を見るときキーワードは暑さ指数（WBGT: Wet Bulb Globe Temperature）です。暑さ指数**31以上は運動は原則中止**となります。最近、熱中症指数モニターなどという名前で安価なものも販売されており、量販店・大型電器店でも購入可能です。

②大会予定日の参考となるデータ

環境省「熱中症リスクカレンダー」：https://www.wbgt.env.go.jp/doc_trendcal.php?region=05&prefecture=50&point=50331&tab=5#daily_max

過去5年間のWBGTのデータが確認できます。東海地方、静岡県、県内の最寄り地点を選択すると、大会開催予定日のこれまでの傾向がつかめます。さらに、熱中症での救急搬送数も検索することができます。主催者の皆さまの参考になると思います。

大会主催者あるいは救護担当者は、熱中症に備えて、暑さ指数モニターのついた温度計、体温計、血圧計、酸素飽和度モニター、アイスノン、OS1の準備を整える努力を是非ご検討ください。



【留意事項】

※本サイトに掲載している熱中症リスクカレンダーは、あくまで過去5年間の暑さ指数(WBGT)の観測データによる長期間の予報などに基づくものではありません。
直近の暑さ指数については本サイトの「全国の暑さ指数(WBGT)」を、中・長期間の天候予測については気象などを参照し、常に最新のデータを確認するようにしてください。

全国11都市における過去5年間の昼間の日最高暑さ指数 (WBGT)

過去5年間の最高			2016年	2017年	2018年	2019年	2020年			
年	月	日	札幌	仙台	東京	静岡	名古屋	新潟	大阪	広島
2020	6	23	23.4	23.8	27.4	26.7	27.2	24.2	25.9	26.3
2020	6	24	24.0	18.4	26.3	27.3	27.6	27.3	26.9	25.3
2020	6	25	16.6	18.3	22.8	27.6	27.5	26.6	25.6	22.8
2020	6	26	16.5	20.2	30.4	31.3	30.5	25.5	29.1	27.5
2020	6	27	19.8	26.3	28.2	29.4	27.0	25.4	26.1	23.2

2、現場での対応の流れ

「コロナでマスクをしている状況で、熱中症への対応が難しくなる」との不安を持つ指導者が多くいます。症状は、軽症から順にめまい、立ちくらみ（失神）、こむらえり（筋肉痛・筋肉の硬直）、手足のしびれ、気分不快、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、高体温が観察されます。ですから、まず、フラフラしているなと思ったら、面を取ろうと指導者側から声をかけましょう。「頭痛い？ガンガンする？」「目がまわる？」「手はしびれる？」「こむらえりは？」「吐く？」と5つ聞きましょう。（「ず・め・し・こむら・のおうとうあり」と覚えてください。）ここで、どうも反応が悪い、ボーとしている、手に余る感じが強い時には

救急車を要請してかまいません。意識障害がある場合、応答なしは病院対応です。面だけではなく、胴、垂れも取り、道着袴も緩めましょう。涼しい場所で横にして、首・脇・股関節は太い血管がありますのでアイスノンなどで冷やしましょう。医療関係者がいる場合は、体温、血圧、脈拍、酸素飽和度などを記録して、救急隊に申し送りしましょう。これらの対応をするときには、お互いにマスクをしたままでかまいません。観察者は手指のアルコール消毒を処置の前後に忘れないように。人だかりができないように声をかける人も欲しいですね。救急車を呼ぶ人、観察をする人、記録をする人、三蜜回避や消毒のことを声掛けする人と少なくとも4～5人で役割分担をして救急車を待ちましょう。救急車には、稽古前の体温の記録を必ず伝えましょう。発熱がある人と病院に誤解されると、コロナ対応の遠方の病院まで搬送されてしまいます。**稽古前には発熱がなく、稽古により熱中症となり体温が一時的に上がった状態と伝える努力**をしてください。

「ずめしこむらのおうとうあり」の会話がちゃんとできて、水分が取れる時には、自分で飲んでもらいましょう。OS1を6月から10月までは稽古の時に、数本、稽古参加人数にあわせて準備しておくのが賢明です。稽古時間中に回復しても、その日は稽古に戻さず、見学にしておこうと声をかけてください。筋肉痛、頭痛などが長引いて復帰の遅れる人がいますので、受診を勧めてかまいません。正常性バイアス「大丈夫」と本人は言います。周りの冷静な対応が望まれます。

最後に、難しい状況を提示します。自分はどうか対応するか、考えてみてください。

小学6年生、中学3年生、高校3年生の夏の最後の試合でどうしても結果を残したい有名選手が、試合前のアップで熱中症になり、「ずめしこむらのおうとうあり」で会話ができて、クーラーの効いた部屋で休憩し、水分をとって1時間後に回復しました。本人は試合に出たいと言います。両親も何があっても文句を言わないから試合に出してくれと言います。主催者であるあなたはどうしますか？

実は、このようなケースは珍しくありません。最近では、大事をとって、ラグビーなど脳震盪や頭部外傷後の対応に関する試合復帰の規定は厳しく、運用が適性公平に実施される傾向にあります。情けをかけたくなるのですが、進路への影響も考えたくなるのですが、優先すべきは健康と答えていただきたいものです。

