

＜吹田ラグビースクール 熱中症対策マニュアル＞

2012.07.22

①【指導者としての留意点】

1. ラグビーは運動量、コンタクトプレイが多いため疲労し易く、特にこどもにおいては大人と違い周囲の温度に対する対応能力が劣っているので、指導者全員が常に安全対策を意識してください。
2. 練習や試合会場での気温、湿度の把握。
3. 遠征先や合宿先での救急病院の確認。
4. こども達の練習、試合前後の健康状態の確認。(帰宅させるまでは要注意)
5. 事故発生時の保護者への緊急連絡先の確認。

日本体育・学校健康センター資料によると、学校管理下の熱中症死亡事故は、1975～2001 年で 135 例(小学生 5 例、中学生 32 例、高校生 98 例)、このうちラグビーの部活動が 14 例(中学、高校生のみ)。

部活別の熱中症死亡事故例は、野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道、…ラグビーはワースト 3 に入っています。さらに各スポーツの競技人口の違いを考えるとラグビーでの発生頻度は高いと考えられます。

②【熱中症の発症条件】

- 暑さに馴れていない 7 月下旬から 8 月上旬の気温が高い時期に多く発生。
- 特に梅雨の合間に突然気温が上がった時、梅雨明けの蒸し暑い日、合宿の初日などは要注意。
- 午前 10 時～午後 4 時の時刻が多く、特に午前 10 時～12 時は要注意。
- 暑い日には朝や夕方でも起きることがあること、個人の体調や運動方法によってはいつでも熱中症が起こることを認識しておく。
- 肥満者は熱中症のハイリスクグループ。

③【熱中症予防のポイント】

- ① 7月、8月の暑い時期は練習環境(気温・湿度・グラウンド条件)を把握し、練習内容や時間を十分に検討する。
- ② こども達の練習・試合前の体調管理を十分に配慮する。
- ③ 最低 20 分毎に水分補給させること。水分は塩分が 0.2%程度のもの。(市販のスポーツドリンクは 0.1~0.2%のものがほとんど)。一度にたくさん飲みすぎないように注意(個人差はあるが一回 50~200ml くらい)。
- ④ 直射日光を帽子やタオルで防ぐようにさせる。通気性や吸湿性のよいウェアを選択させる。休憩中は衣服を緩めさせ、できるだけ熱を外に逃がすようにさせる。
- ⑤ 夏バテしないようにこども達の生活バランス(睡眠、食事)を普段から指導しておく。
- ⑥ <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/2012/747.html>
上記の URL で環境省の熱中症予防情報サイトにつながります。
ここから各地の暑さ指数がチェックできますので練習日はチェックして下さい。

④【熱中症の応急手当】

—あわてるな！されど急ごう 応急手当—

熱中症を発見！

1. 涼しい場所(風通しのよい木陰など)に運び、衣服を緩めて寝かせる。
2. 意識の確認(名前、年齢などを言わせる)、呼吸、脈拍、顔色、体温のチェック
3. 霧吹きなどで水をかけたり、送風できるもので全身を扇ぎ、冷却する。
4. 氷やアイスパックで頸部、わきの下、足の付け根などの太い血管が走っている場所を冷やす。
5. スポーツドリンク(塩分 0.1～0.2%, 糖分 3～5%)を補給。
6. 足を高くして寝かせ、冷水で冷やしたタオルで全身、特に手足の末端部と体幹部をマッサージする。(皮膚血管の収縮防止のため)

⑤【救急車を要請する際の注意点(熱中症やケガのとき)】

あらかじめ確認をしておき、聞かれたら答えられるようにしておくこと

- 住所(特にグラウンド名と番号)
- けがや病気のこどもの名前、性別、年齢
- 電話をかけている電話機の電話番号と自身の名前
- 目標となる建造物や看板など
- 病気やけがをしているこどもの状態(意識レベル、呼吸状態、脈拍)
- 移動しながら通報すると携帯電話が切れてしまうことがある。いったん止まってその場から通報すること
- 道路や通りからそこへ入る入口付近に、案内の者を置くようにすること。

確認事項

- ・ 保護者への連絡先を確認しておき、迅速に連絡が取れるようにしておく
- ・ 所持していた荷物、着替えを持っていけるようにする

救急車到着までの時間に行う対応(手当)がとても重要と考えられる。

①けがや急病などがあった場合

まず、その場にて可能な限りの応急手当を行なう。次に、クリニックへと運ぶことが可能ならば搬送する。運べるような状態ではない場合には、その場から動かさず 119 番通報を行ない救急車などの到着を待つこと。

特に頭部外傷、頸椎捻挫、頸椎損傷など場合、手当(首や体を動かないように固定すること)を行なわずして動かすこと(フィールドの外に出すなど)は絶対に避けること。

<参考サイト>

日本体育協会 <http://www.japan-sports.or.jp/>

熱中症ホームページ <http://heat.gr.jp/jr.html>

日本スポーツ振興センター <http://www.naash.go.jp/kenko/anzen/nettyusyo.html>

環境省熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

日本ラグビーフットボール協会 <http://www.rugby-japan.jp/news/2005/id1529.html>