

熱中症ランチセミナー



本日のレジュメ

1

1 熱中症予防のためにトレーナーとして知っておくべきこと

高価な道具や装置がなくても、トレーナーとして熱中症予防はできます。熱中症を未然に防ぐために知っておくべきことをお伝えします。

2 熱中症予防のためにトレーナーとしてすべきこと

熱中症を未然に防ぐためにトレーナーとしてできること、やるべきことをお伝えします。



前で喋る人

2

やまぐち

あつし

山口 淳士

BOC-ATC

米国公認アスレティックトレーナー

「熱中症ドットコム」運営

熱中症についての研究論文・資料を読む
ことが趣味





熱中症になる人とならない人

悪条件が重なった人から熱中症になる

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- エアコンがない
- 急に暑くなった日

カラダ

- 高齢者・乳幼児・肥満
- 持病（糖尿病・心臓病など）
- 低栄養状態
- 脱水状態（下痢・風邪など）
- 体調不良（寝不足・二日酔い）

行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給がしにくい

熱中症を引き起こす可能性



熱中症になる人とならない人



- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い

環境



- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 風邪

環境

カラダ



- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 肥満
- 慣れない運動

環境

カラダ

行動



熱中症リスクファクター

他にもある熱中症リスクファクター

- 防具・厚手のユニフォーム
- 休憩をとらない（身体を動かさっぱなし）
- 休憩できる日陰・涼しい場所がない
- 以前に熱中症になったことがある
- 暑熱順化ができていない
- 運動不足・久々の運動
- 体調悪いけど気合でいける！と考えがちな人
- 現在、薬・サプリメントを飲んでいる



防具・厚手のユニフォーム

同じスポーツ・同じ環境でも熱中症リスクは異なる

野球（キャッチャー・審判など）



体育館スポーツ





以前熱中症になったことがある

1 過去何回熱中症になったことがあるか

1回でもなったことがある人は熱中症になるリスクが上がります。また、何回もなったことがある人ほど、熱中症になるリスクは更に上がります。

2 一番最近なった熱中症はいつか

熱中症になった日が最近であればあるほど、再び熱中症になってしまうリスクは上がります。

3 熱中症の重度

なってしまった熱中症が重度であればあるほど、再び熱中症になってしまうリスクが上がります。



睡眠不足

前日の睡眠だけではない。寝不足は蓄積する

前日の寝不足もリスクではあるが、前日だけではなく、2日、3日、1週間の睡眠時間まで確認。寝不足は蓄積すればするほど熱中症リスクは上昇する。

睡眠は時間ではなく質も重要

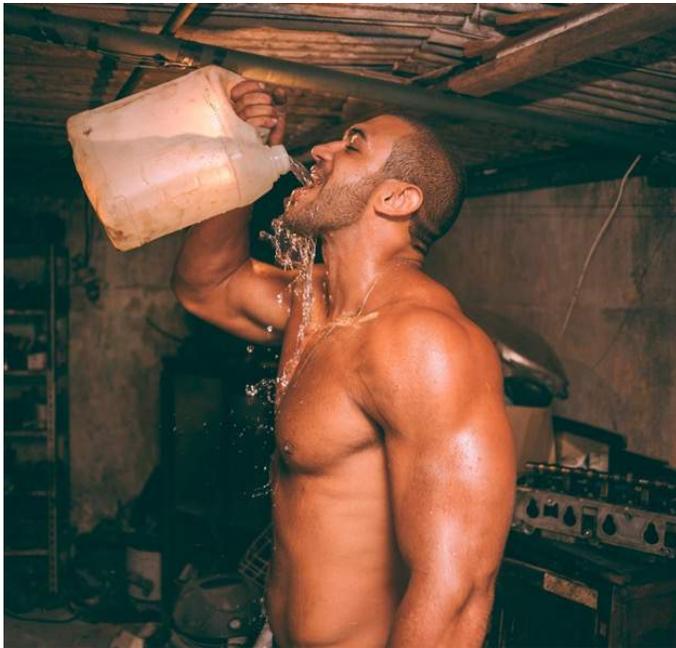
寝ている間に汗をきすぎている場合は、睡眠の質が下がるとともに脱水症状も進行。部屋を快適な温度にして寝ることで睡眠の質が高まる。



モチベーションが高い人

12

頑張りすぎる人ほど危ない



- 責任感の強い人（キャプテンなど）
- 最上級生
- 常にモチベーションが高い人
- 我慢強い人



薬・サプリメントを飲んでいる

14

関係性がわかっていないものも多いが、注意すべき



- 風邪薬
- ぜんそくの薬
- アレルギーの薬（花粉症・鼻炎など）
- クレアチン・アミノ酸などのサプリ
- アルコール
- エナジードリンク



熱中症を予防するために

15

質問表作成・トレーナーとのコミュニケーションタイム

東洋経済
ONLINE 6月30日(日) 週刊東洋経済プラス | 四季報オンラ
トップ ビジネス 政治・経済 マーケット キャリア・教育 ライフ 鉄道 自
ライフ > 健康

熱中症予防でも帝京ラグビー部が最強なワケ

日々の「健康チェック」の仕組みが参考になる

次ページ >

鳥沢 優子: フリーライター [著者フォロー](#) 2018/08/06 13:00

シェア 4031 ツイート 一覧 01:3 コメント 6 印刷 A A



選手の健康管理。帝京大学ラグビー部のやり方が参考になります (撮影: 志賀由佳)

- 今日の体調について自己評価する「質問表」を作成し、記入してもらう
 - ✓ 昨日の練習強度（主観的）
 - ✓ 主観的疲労度
 - ✓ 睡眠時間・排便・食欲・体の痛み
 - ✓ 朝のおしっこの色



熱中症を予防するために

16

日々のコミュニケーションで人となりを知っておく



- 「あの子・あの選手、なんかいつもと様子が違うかも？」に気づくことができるか



熱中症を予防するために

17

選手達への教育「我慢するほどダメージは大きい」



- 熱中症になってしまったらどうなるか？を説明
 - 重症だと復帰まで一週間以上かかる
 - すぐ休めばその日の休養で済むかもしれない



まとめ

1 外的要因だけではなく内的要因のチェックを

気温・湿度・WGBT値などだけでなく、体調・コンディションチェックも重要。悪条件が重なった人から熱中症になってしまう。

2 選手の熱中症は「チーム」の責任である

トレーナーだけでなく、監督・コーチ、マネージャーなどスタッフ全員で、高い意識で熱中症予防に取り組まないと予防はできない。