

熱中症発症事例

次の事例を読んで、よい点と改善すべき点を整理し、下のチェックポイントで確認してください。

ある大学ラグビー部の事例です。部員数30人とマネージャー2人が所属しています。

ラグビー部では学生キャプテンが中心になり、練習計画を立てて活動しています。

8月初旬の土曜日、期末試験が終了し、10日ぶりに練習を再開した日です。午前9時から、大学のグラウンドで練習を開始しました。当日は朝から快晴で、天気予報では暑くなると予想されていました。グラウンドには日陰がなく、休憩も炎天下でした。

その日の練習は準備運動の後、9時20分から基本練習を行い、10時15分から休憩・給水をとる、10時20分からミニゲームを開始しました。翌日、他大学との練習試合を控えているため、普段より緊張感のある練習でした。

1年生のA君は5月に入部しました。大学から自転車で20分のアパートに一人で住んでいます。A君は、練習開始1時間前にグラウンドに来て練習の準備をしていました。期末試験中は寝不足が続き、昨晩はアルバイトで夜12時に帰宅しました。当日の朝は7時半に起きたため、朝食抜きでグラウンドに来ました。

A君はミニゲームを開始した頃から、ふらつくようになり、先輩に「一度休め」と言われたため、水分補給をしながら10分間の休憩を取りました。練習に復帰して15分くらい経った後、うずくまるように倒れました。すぐグラウンド外の木陰に連れて行き、シートの上に寝かせました。A君はマネージャーBさんが話しかけると「う～」と応答するくらいで、ドリンクは自分では飲みません。その後、話しかけても反応しなくなり、Bさんは救急車を呼びました。

ラグビー部員は構内の道順がわかりづらいため、救急車が素早く到着するよう曲がり角ごとに立って誘導しました。C病院に搬送される際、Bさんが付き添って行きました。A君は熱中症と診断され、緊急入院となりました。

BさんはすぐにキャプテンD君に状況説明の電話を入れました。

一方、D君は緊急搬送された直後に、ラグビー部員の緊急連絡先一覧を使ってA君の実家に電話をし、状況を説明しました。その後、D君と主務の2名は急いで病院に行きました。大学への連絡は月曜日、朝9時にすることにしました。隣の県に住む両親は急いで病院に来ました。D君たちは両親にあいさつと説明をして病院を後にしました。A君は翌日退院することができました。月曜(2日後)の朝、A君の母親は大学を訪れ、ラグビー部学生の素早い対応にお礼を言って帰りました。

熱中症予防チェックポイント

1. リスクマネジメント体制

- 責任者は練習現場にいる部長・主将もしくは主務であることを自覚する

2. 温熱環境

- 湿球黒球温度(WBGT)を確認してから、練習を開始する
- 屋外では日陰をつくるため、テントは設置する
- 体育館では、定期的な換気を行う

3. 体調管理

- 体調が悪いときは、部活の友達に話して練習を休む
- 練習前の尿の色が濃い色であれば、脱水状態と自覚する

4. 練習内容

- 練習に不慣れな新生入生に配慮した練習内容とする
- 猛暑、急な暑さや休み明けには練習時間を短くする
- 試験期間直後に練習試合を組むなど、無理な年間スケジュールを立てない

5. 水分・塩分補給

- 塩分が摂れるように準備をする
- 練習前に水分補給をする
- 練習中は20～30分に1度は水分・塩分補給を行う
- 水分・塩分補給はいつでも自由に行う

6. 熱中症発症後の練習再開

- 熱中症の症状を知っている
- 熱中症の症状が出たときは、練習は再開しない

7. 応急処置と救急搬送

- 救急車を呼ばなければならない熱中症症状を見逃さない
- 救急車の誘導は部員何人がどこに立つか、決める

8. 救急搬送後の対応・連絡

- 大学・学生支援課の電話番号は分かっている
- 顧問教員の電話番号は分かっている
- 部員の緊急連絡先一覧をつくる