

## 熱中症の救急処置

プレーヤー・指導者・役員など携わる者すべてが知っているべき救急処置

特に指導者や上級のプレーヤーは当然正しく対処できなくてはなりません。万一の緊急事態にはあわてず、迅速に、正しい処置ができるようにしておく必要があります。

熱中症では予防が大切です。暑い時には熱中症の徴候に気を配り、異常を感じたら早めに休むことが予防の第一歩ですが、万が一の場合に備えて熱中症に対する救急処置を知っておくことも重要です。

### ■熱失神・熱疲労の救急処置

上昇した体温を下げることや、水分・塩分の補給を行うことが救急処置になります。

脱力感、倦怠感、めまい、吐き気や、瞬間的な失神状態などの症状が現れた場合は、涼しい場所に連れて行き、被服をゆるめて楽な姿勢で休ませて、冷たい水かスポーツドリンクを飲ませると通常は回復します。5～15℃に冷やした0.2%の食塩水を用意しておくといでしょう。

### ■熱けいれんの救急処置

脚のけいれんだけなら濃い目の食塩水(～0.9%生理食塩水)を飲ませると治ってきます。辛いので低めの濃度が飲ませやすいでしょう。

### ■熱射病の救急処置

もうろうとした感じがみられたら要注意です。全身的にけいれんをおこし、意識障害に陥ったら、急いで救急要請する必要があります。病院へ行くまでの間、頭を低く足を高めにして寝かせ、水や濡れタオルをかけて扇いだり、首や手足の付け根に氷嚢をあてたりして、体を冷やします。マッサージも有効です。

体温は40℃になると細胞の活性が激減するので急速に体を冷やす必要があります。日陰の涼しい場所で、あお向けに寝かせて衣類をゆるめ、冷水をかけ、タオル等であおぎましょう。首、腋窩、鼠径部に氷嚢(ビニール等何でもよい・たくさん氷)をあて、アイシングをしながら救急車を待ちます。

### ■意識障害の救急処置

意識障害が強い時には、吐きそうなら顔を横に向けて吐物の誤嚥を防ぎますが、体ごと横向き(昏睡体位)をとるのも効果的です。その間はしっかりと気道確保をしましょう。

救急蘇生のABC、真っ先に救急要請するとともに、AEDを取り寄せること！

呼吸をしているか？脈はあるか？を確認する。

A (Airway) : **気道確保** = 頭部を後屈し、下顎を挙上して舌根の落ち込みを防ぐ。

B (Breathing) : **人工呼吸** = 口対口で1分間に12回(5秒に1回)、1回500mlを吹き込む。

C (Circulation) : **心臓マッサージ** = 胸骨上を手のひらで、1分間に100回、3～5cm程度押す。

D (Defibrillation) : **除細動が必要かどうかはAEDが判断**してくれます。

心臓マッサージ 30 回に人工呼吸 2 回の割合で続ける。1 人なら心臓マッサージだけでよい。

