

熱戦高校野球 熱中症に注意

東北6県は19日までに梅雨明けし、さらに厳しい暑さが見込まれる。第107回全国高校野球選手権大会(8月5日開幕・甲子園)の出場権を懸けた戦いが東北各地で続いており、熱中症への理解と対策が不可欠だ。スポーツ選手の体調管理に詳しい仙台大の小田桂吾准教授(アスレティックトレーニング)は「体のわずかな変化に注意してほしい」と呼びかける。

冷水に手浸す

高温多湿な環境に長時間いることで体内に熱がこもって発症する熱中症。炎天下のグラウンドでは、一層の警戒と工夫が必要だ。

小田さんがユニホームを着たまま試合の合間にできる予防策として挙げるのが両手を冷水に浸すこと。「手は表面積が多く、冷水の入ったバケツに浸すことで、効果的に体温を下げることができる」と話す。

プレー中に喉の渇きを感じた時には、既に脱水が始まっている。頭痛や筋肉の

仙台大 小田准教授に聞く



スポーツ選手の熱中症リスクについて語る小田准教授(宮城県柴田町の仙台大)

けいれんを起こしたり、発汗が止まったりした場合、重篤化する危険性も高い。

小田さんは「一時的な症状でパフォーマンスが低下するだけではなく、意識障害などの深刻な後遺症を残す可能性も少なくない」と警鐘を鳴らす。

高校球児は「最後の夏」に懸ける思いが強い。「チームに迷惑がかかる」「試合から外される」といった不安から、体調の違和感を自己申告できないケースもある。

サッカーJ2千葉でトレーナーを務めた経験のある小田さんは「アマチュアス

「指導者、細やかな配慮を」

ポーツでは、選手自身に適切な体調管理を促すことに限界がある。指導者らの細やかな配慮が必要だ」と指摘する。

軽視 最も危険

最も危険なのは「この程度なら大丈夫」と状況を軽視することだ。「万が一に備え、選手や指導者、保護者ら大会に関わる全ての人が、正しい知識を共有することが重要だ」と強調した。

試合前や練習でのコンディショニングも大切になる。試合前日に、揚げ物など消化に時間を要する食事を取ると内臓に負担がかかる。「知らず知らず全身の疲労につながる可能性がある。疲労や寝不足、体調不良が重なる」と熱中症になりやすい」と助言する。

加えて、練習の前後で体重を量り、減った水分をしっかりと補給するといった自己管理や、市販の塩あめやタブレットによるナトリウムの同時補給などを挙げる。

(高橋諒)