

部活の熱中症搬送をゼロに

この度は執筆の機会をいただきありがとうございます。地域医療機能推進機構 (JCHO) 九州病院初期研修 2 年目の木幡亮と申します。

今年も厳しい暑さが続き、連日のように熱中症のニュースが報道されています。報道を見る限り、熱中症で搬送された患者に共通して見られる原因は、基本的なことです。初期症状に気づかず気温が高い環境で長時間過ごしたことや、電解質を含んだ水分の摂取不足だと考えられます。熱中症予防に対する啓発活動はひと昔前と比べ進んできた印象ですが、予防策の周知がまだまだ必要な状況のようです。報道されるニュースの中でも非常に残念に感じるのが、「部活中の熱中症」です。

今の時代に、部活中に水を飲むなというナンセンスな根性論を掲げる指導者はまずいないとは思いますが、それでも部活が原因で熱中症となり病院へ搬送されたとなれば、指導者の責任と言わざるを得ないと私は考えています。

私は中学・高校の 6 年間および大学での 6 年間、バスケットボール部で活動してきました。特に、大学時代の西医体前は、ほぼ毎日、長い時間で 1 日 4 時間の練習がありました。熱がこもる体育館で長時間の練習を行うため危険な環境だったと思いますが、幸い自分も周りも熱中症で病院へ搬送された人はいません。塩分を含んだ水分の補給、こまめな休憩などといったごく基本的な対策に加え、扇風機や氷嚢・冷やしたタオル、霧吹きなど体温を下げるため道具の使用、少しでも体調の異変を感じたら申し出ることがで

JCHO九州病院 木幡 亮

きる環境作りなど、部内で一貫して熱中症対策を行ってきたことが実を結んでいたと考えています。私がたまたま運がよかっただけと言われればそれまでですが、部活の指導者には、常に熱中症の危険性を意識して指導に当たって欲しいと願うばかりです。特に、部活中に熱中症が起きる状況として、当事者本人からは言い出しにくいことが往々としてあるため、初期症状に早期に気づき対処できる周りの環境が重要だと私は考えています。

部活中の熱中症対策については行政も動き出しており、スポーツ庁が高温時の活動を制限するようガイドラインに明記するよう教育委員会に指示したとのことでした。しかしながら、日本全国を見渡すと、真昼にプレーボールとなる甲子園の決勝や、(熱中症とは直接関係はないですが) 真水の水分補給しか許されていない箱根駅伝など、選手の体調管理という面からは非科学的と言わざるを得ない習慣も多数残っています。古い習慣から脱却し、より良いシステムを構築するための行政の努力に期待します。

熱中症に対して医療者としてできることは、熱中症という病態に対する治療がメインとなります。根本的な予防のためには、指導者の管理体制や高気温時の部活に対する行政のルール作りにかかっていると私は考えます。(初期研修医ではありますが)医療者として、かつ、学生時代に暑期中、部活を一生懸命頑張ってきた一人の人間として、部活を頑張る学生が熱中症で搬送される人がゼロになることを祈っています。