

中学保健体育科 ニュース

大修館書店

NEWS FILE ①

.....厚生労働省2013年3月18日(月)

厚生労働省が「健康づくりのための身体活動基準2013」を公表

厚生労働省は、3月18日、「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を公表しました。

これは、平成25年度から健康日本21（第二次）が開始することを受け、新たな科学的知見に基づいて「健康づくりのための運動基準2006」及び「健康づくりのための運動指針2006＜エクササイズガイド2006＞」を改定し、取りまとめたものです。

新基準では、運動と生活活動を合わせた身体活動全体に着目することの重要性が高まっていることから、名称を「運動基準」から「身体活動基準」に改めました。

また、新基準に合わせて作成した「身体活動指針（アクティブガイド）」では、「+10（プラステン）」をキャッチフレーズに、健康のために今より毎日10分多く体を動かすことをすすめています。

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (＝生活活動＋運動)		運動		体力 (うち全身持久力)	
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分 (＝10メッツ・時/週)		（例えば10分多く歩く） 今より少しでも増やす	世代共通の方向性 —	(30分以上・週2日以上) 運動習慣をもつようにする	世代共通の方向性 —
	18～64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を(歩行又はそれと同等以上)毎日60分 (＝23メッツ・時/週)			3メッツ以上の強度の運動を(息が弾み汗をかく程度)毎週60分 (＝4メッツ・時/週)		性・年代別に示した強度での運動を約3分間継続可能
	18歳未満	—			—		—
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。					
リスク重複者又はすぐ受診を要する者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮がより特に重要になるので、まずかかりつけの医師に相談する。					

..... CONTENTS

私の部活動指導～その軌跡とこれから～ 河野裕二（元広島市立三和中学校）2

学校現場に必要な熱中症の基礎知識 加藤基（帝京大学）6

私の部活動指導 ～その軌跡とこれから～

河野裕二

(元広島市立三和中学校校長)

1 はじめに

部活動の顧問がスポーツクラブのコーチと立場を異にするのは、自らが教科指導も生活指導も行う学校の教員であるということでしょう。教員であるからこそ、一日の生活の中で良いも悪いも一人一人の生徒を丸ごと受け入れることができます。教室では経験させてやれないことを、グラウンドや体育館で教えることができます。生徒自らが選択したスポーツ種目に、長期間にわたり継続して取り組むことができる学校の部活動は、スポーツの指導のみならず、一人一人の生徒が生きていく力を培う場として学校にとって重要な教育活動であり、教育の根幹である生徒の全人格形成に資するものです。

2 私の失敗

失敗から学ぶことは多いものです。その1つが、集団指導に偏っていた頃でした。部活動の指導に関わる者が常に心がけておくべきことは、当然のことながら一人一人の生徒に心を向け、個を大切にすることです。部活動指導をはじめた当初の私はわがままのかたまりでした。言うことを聞かない生徒がいたら怒鳴りつけ、集団の規律を守れない生徒がいたら罰を与え、自分が気に入らない生徒のことは無視をする、全て自分の思うとおりに生徒を動かしたがる。「生徒指導の三機能を生かした部活動」とはまったく無縁の顧問でした。当時の生徒達には会わず顔もないし、会ってもくれないでしょう。個性の伸長をすみのすみに追いやっていた時期でした。

集団として強くなること。集団としてけじめがとれること。それはそのこととして大切で有益なことなのですが、その指導も偏りすぎると個に目が向かわず個を忘れてしまいます。一人一人を大切に口では言っておきながら一人一人に目が向いていない

ことに気づけなくなってしまった自分。そのことに気づくのが余りにも遅かったために、何人もの部員達が去っていきました。致命的だったのは、去ってもまだ気づかない自分がそこにいたことです。

残った3人の内の勇気ある一人の生徒が泣きながら私に言いました。「先生、部活動の時の先生は嫌いです」。私はキャプテンをつとめるこの生徒を信頼していました。ある意味、頼っていました。私は心から絞り出すようなこの一言に救われました。私にとってはまさに救世主でした。

星の数ほどの個性があると思ってしまう発育発達途上の中学生生時期は、個別の関わりが最も重要です。私が関わった陸上競技のような個人競技はもちろんですが、球技などの集団競技、武道などの対人競技においても、その指導の中心は個別指導でなければなりません。チームの勝利を目指す時も結局は個の力が結集してチームの勝利となるのです。個を忘れた集団指導は、個性の伸張に寄与しないものです。

個から個が生まれます。個を大切にするためにも、何はともあれ、まず生徒の名前を呼んであいさつをしたいものです。

3 為末選手との出会い

教育に携わる私達は「出会い」という運命的な贈りものをもらっています。私も、学級担任として部活動の顧問として、長きにわたり多くの生徒達と出会うことができました。「そのときの出逢いが 人生を根底から 変えることがある よき出逢いを」とは相田みつをさんの言葉ですが、まさに先生を選ぶことのできない生徒達にとっては、どの先生と出会うかで自分の人生が変わってしまうことさえあります。我々、教員にとってもそうだと思います。

さて、全ては神様のお導きかも知れないのですが、私と世界陸上競技選手権で2度の銅メダルを獲得した為末大選手との出会いもまさに運命的でした。昭和62年春のことでした。何人かの方々に、地元の小

学生の陸上クラブをつくりたいと相談を持ちかけた結果、小学校の先生方を中心に五日市ジュニアオリンピックという陸上クラブが設立されました。そのクラブに入会した姉について来た小学3年生が彼だったのです。そして平成元年、奇しくも私は彼が入学する予定の五日市中学校に転勤となり、2年後の平成3年の春、彼が入学してきたのです。3年間、彼とともに歩みましたが、彼への指導を通じて学んだことがいくつもありました。

その1つがティーチングとコーチングのバランスです。何も知らない人、出来ない人に、正しい知識を伝えたり技術を身につけさせるためには、辛抱強く丁寧に教授することが必要です。基礎・基本が身につく土台が整いつつある人や整った人には、その人の特性を生かした技術や力量を身につけさせ、自分らしさを創造して欲しいものです。そのためにはしっかり考えさせ、自分で選択し決定したり、課題を解決したりする自らの学びが大切です。端的に言うところティーチングとは教えながら導くこと、コーチングとは考えさせながら支援することといえます。

私は、彼と出会うまで中学生という時期はティーチングの時期と考えていました。中学生は全て教え込まなければ学びとれない時期とも思っていました。しかし、2年生になってからの彼は違ってきました。自分から学ぼうとする力を身につけはじめていたのです。そんな彼に与えたのが課題解決学習です。彼は、その方法をどんどん身につけていきました。目標を設定し課題を与えれば、自分自身で試行錯誤し学習しながら前に進みました。卒業前には、かなり難しい「運動と力学」に関する本も読むようになっていました。

私達は、一生懸命になるが故に何から何まで教え込もうとする傾向にあります。指導する生徒の様子や、個人か集団かによってその方法は異なると思いますが、中学生の指導においても、どちらの方法も

選手を指導していく上で重要です。その比重に程度の差はあれ、両方の指導方法を上手に組み合わせていくことを薦めます。

4 涙でにじんだ個人ノート

ある生徒の一冊のノートがまだ私の手元にあります。そこには、彼女の涙が綴られている箇所があります。私の文字もところどころ泣いているような気がします。ノートの中には、希望もある。夢もある。目標もあります。練習内容や学級のこと、時には家族のことなど毎日の積み重ねの足跡もあります。でも、このノートにはある時期、ずっとつらさや苦しみが綴られています。そして、私の文字もそのつらさに応えようと苦しんでゆがんで見えます。

卒業する時、私はこのノートを彼女に返せませんでした。正確に言うと返さなかったのです。彼女は、もうこのノートを見なくてよいと思ったからです。彼女は、元気に笑顔で中学時代をやりきって高校生として旅立っていきました。

私は、部活動指導の現場にいる時、グループノートや個人ノートを大切にしてきました。特に、女子生徒の指導においては必須だと思い、取り組んできたのです。学年ノート、グループノートは持ち回りです。一人一人が書くことによって、日頃言えないことや自分の思いが綴られます。みんながそれを見てコメントを返し合うので、これは公的なものだという感覚を持ちます。したがって、公的に気持ちのやりとりができるようになります。キャプテンノートやブロック長ノートは、半分公的な役割としてのノートです。そこには、リーダーとしての苦しみや喜びが綴られ、部活動の組織確立に貢献します。必要がある時に、そこから取り出して私からみんなに問いかけたり話しかけたりするものです。

そしてもう1つ、一人一人の部員と、顧問である私との個人ノートです。生徒によっては、このノートは特別な存在になります。ここには時に、担任にも友達にも言えないことが記されます。だから、完全秘密ノートです。取り扱い厳重注意、最大限のセキュリティ対策が必要です。絶対に他の生徒に見られてはならないノートです。お互い必ず手渡しします。私は、この個人ノートにずいぶん助けられました。そして、このノートのお陰で女子生徒の



気持ちがわかりはじめました。一人一人に対応していくとかなりの時間を費やしますが、それ以上の価値がある取り組みだと思っています。

部活動の現場から離れ、校長職になってからも若い先生達に言い続けてきました。個人ノートを使ったらいいよと。少しずつ少しずつ、生徒達とつながっていきける。そして、持って来なくなりだした生徒が現れた時は、その子に何かが起こっているか、指導者としての自分に何かの課題が生まれていることに気がつけるはずだと。書く内容を余り指定せず、その子だけが創り上げることのできる自由帳のような個人ノートをお薦めします。ただ、男子生徒はなかなか続かないし書けません。私の場合、男子生徒はできる限り個別の面談を行いました。

5 ほめて、ほめて、ほめちぎる

どの都道府県にも生徒指導困難校と言われてきた中学校があります。私の場合、勤務した学校のほとんどがそう言われてきた学校でした。そういう学校で生徒達にどう関われば生徒達が少しずつ変わるのか、私は自ら実践し、またこの目で見てきました。私の経験の中で、これには必ず取り組むべきだと言える実践があります。それは、「ほめて、ほめて、ほめちぎる」ことです。困難な生徒達は、幼少の頃からほめられた経験に乏しく、自己肯定感も余り持ち得ていません。だからこそ、この生徒達が少しでもよいと思われることに取り組んだら、それはそれはここぞとばかり、ほめて、ほめて、ほめちぎります。そしてそれは、彼らを叱らなければならない場面です。しっかり叱るためでもあります。

だから、頑張っている姿があったら逃さず写真を撮ります。そして職員室や校長室の前にパウチをして貼り付けるのです。いつもはやんちゃな生徒達も自分のよい姿が公開されると、はにかみながらうれしそうに寄って来ます。そうなればしめたものです。叱らねばならない時にしっかり叱れるようになります。いつもうまくはいかないのですが、たいがいうまくいくようになります。その子が部活動に入ったら効果てきめんです。卒業する時にはありがたいと言っていましたとて巢立っていくはずですよ。

私が3月末まで勤務していた学校には、あちこちに生徒達が頑張る写真が貼ってあります。また、手

づくりの横断幕がネットいっぱいに誇らしげに並んでいます。困難校であった学校に共通した取り組みです。部活動は、個を生かす教育活動です。それだけ、部活動に本気で携わる先生は生徒にとってきわめて大きな影響力を持つ存在なのです。

ほめて、ほめて、ほめちぎる方法はたくさんあります。ほめほめの木、あっぱれカード、自己新鉛筆、皆勤賞、あいさつ賞、そっと助けたで賞などなど。もし、部活動で更衣室などの部屋を与えられていたら、その部屋を頑張っている姿でいっぱいにするのです。チームの目標や個人の目標を所狭しと貼り付けるのです。頑張りルームにするのです。部屋がなかったら、壁に貼ってもいいのです。とにかく頑張る姿を現実的にほめることです。

そして、これら全てに大切なことはそのタイミングを逃さないこと、そして定期的に変えること、チャンスは一度しかない肝に銘じて取り組むことです。逃した魚は大きいことが多いのですから。

もう一つほめるよい方法があります。握手を求めることです。まさに、握手、握手。そして自分から大丈夫かと声をかけ、よく頑張ってるね、などの声かけを忘れないことです。

6 指導者としての資質

頑張っている中学生達に共通する素晴らしさは、その姿勢です。姿勢というと身体的なものをイメージしますが、実はその身体的な姿勢も心の姿勢から生まれてくることは周知の事実です。心が意識しなければ身体は動きません。そして、よりよい方向に心が動くためには、心と心をつなぐ信頼という糸が必要です。中学生の指導者にとって最も重要な資質は、その心の糸を指導者自らが積極的につくり出し、伸ばせるかどうかにかかっています。

そしてその基本は、受け止めるという心の広さであり、温かさです。よりうまくなりたいという心の姿勢をもつ生徒達を、一人一人の人間としてまろごと受容することが必要です。受容できていなければ、その子の心の糸は伸びてきません。伸ばしたくても伸ばせないからです。我々はいつも、指導者としての自分の姿勢を顧みることが必要です。傲慢さはないのか、独りよがりではないのか、しんどい子の心は見えているのかと。こんな詩があります。「僕の

目は虫や葉っぱは見えるけど、あの子の心は見えません」。身体の姿勢と表情は、いつも心を表現しています。指導者にとって理論も経験も重要ですが、心の姿勢はもっと大切です。いつも顧みなければならぬ指導者としての資質です。

子ども達の見えない心を、いつも温かい心で感じ取ることでできる顧問であり続けてください。

7 指導者としての研修

私自身は、中学3年生から陸上競技部に入部した経験を持ちますが、中学3年生から高校2年生までは、直接指導を受ける顧問がいませんでした。私の物言わぬ先生はある陸上競技の専門雑誌だったので。どんな練習をしてよいのかがわからなかった私はひたすらその雑誌が毎月本屋の店頭で並ぶのを心待ちにしていました。読むしか方法のなかった私にとって、その雑誌はバイブルにちかいものだったと記憶しています。走幅跳で8mを最初に跳んだ山田選手の記事などは何度も読み返し、階段を使った練習に取り組んだものです。

日頃、貴重な時間を部活動に費やし、努力を続ける生徒達を目の前にしている私達は、常に新しい考え方や指導技術・方法に巡り会う努力を怠ってはなりません。今は、たくさんの書籍と映像が手に入ります。時間が許せば、他校の実践におじゃまするのが最も近道とも思います。昔から変わらない大切にすべき練習内容と、時としてわいてくる新たな練習内容と、そのどちらも重要です。

私に関わってきた陸上競技の世界においても、陸上競技の経験のない指導者達の中にこそ優秀な指導者が多い現実、自分の経験のみを頼り、そこにあぐらをかくのではなく、いかに学ぼうとしているかの違いだと思ってしまいます。現実、部活動指導の現場では、幼少の頃からずっと取り組んできた運動競技を担当できるとは限りません。例え、自分が指導したい競技の顧問になれなくても、どうか部活動は学校教育においてきわめて大きな価値ある教育活動であることを自覚して、一から学びはじめてください。子ども達のために頑張る先生の姿こそが、一緒に頑張る学ぶ部員達の夢となり力となります。

私達は、教科指導も部活動指導も、生徒指導も校務分掌もいっぱい頑張って、生徒達の個性の伸張と

安心できる学校づくりに取り組まねばなりません。そして、学級担任は、私達教員にとっての命です。偶然に出会うことのできた生徒達と、私達教員も一緒に成長するのです。中学生に関わる私達は、いくつになっても生徒に学び、先人に学び、仲間に学び、書籍に学ばねばなりません。

8 おわりに

子ども達の笑顔を見ていていつも思います。運動をすることは、楽しくなくてはならないと。私は、定年まで後1年を残してこの春、教職を閉じました。37年の間、勉強でも運動でも出来なくて困った姿を見せる生徒や子ども達にたくさん出会いました。大学1年生の夏まで泳ぐこともできなかった私は、出来ないことから逃げだしたくなる生徒や子ども達の気持ちがわかります。そして、それを乗り越えた時の喜びも知っています。

校長職にあった私は、何年も前から悶々としていました。何故なら私自身が直接手取り足取り、生徒達の困り感の克服に対応してやらなくなったからです。とうとう、もう一度生徒や子ども達に直接関わりたくなり指導の現場に帰りました。

数年前、為末大選手とともに「CHASKI」という運動クラブを設立しました。子ども達に運動遊びやコーディネーション運動、かけっこなどの指導をするためです。子ども達が持つ運動場面における困り感を克服させ、笑顔とやる気を創出したいと思ったのです。ほめて、ほめて、ほめちぎりながら。

運動場面における出来ないという困り感を持つ生徒達に、部活動の指導に関わる私達は、出来ない子の気持ちを優しく受け止め、丁寧にわかりやすく怒らないで教えて欲しいと心から思います。きっと、その生徒は先生に教えてもらったように、丁寧にわかりやすく優しく教えることのできる指導者になることでしょう。



学校現場に必要な熱中症の基礎知識

加藤 基
(帝京大学)

1 はじめに

少しずつ気温が上がり、夏本番が近づいてきました。熱中症に対して注意をしなくてはならない季節のはじまりです。熱中症は重症化すると死に至る危険な状態です。対策は夏本番になってからはじめたのでは間に合いません。少しずつ暑くなっていく時期からの準備が重要です。そこで本稿では、夏本番に必要な熱中症対策の基礎知識をご紹介します。

2 熱中症と体温調節

熱中症という障害は、「暑熱環境における身体適応障害によって発生する状態の総称」と定義されています。人体では体温を常に約37度に保てるように様々な調整が行われていますが、様々な要因によって体温調節がうまくいかなくなり、高体温が保持されて生じる障害の総称が熱中症です。最悪の場合死に至ります。

体温調節には、①外環境（気温、湿度、風など）、②心機能、③血液量などが関わっています。これらの要因について知っておくことは、熱中症の予防・対策の理解に非常に重要です。

図 日本神経救急学会の熱中症分類（一部改編）

新分類	症状	重症度	治療	従来の分類	備考
I 度	めまい 大量の発汗 失神、筋肉痛、 こむら返り	軽症	・通常は入院不要 ・安静 ・経口的に水分と 塩分を補給	熱失神 熱痙攣	症状が徐々に改善 してくれば、現場 での応急処置と見 守りで OK
II 度	頭痛嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の 低下		・入院管理が必要 ・体温管理 ・安静 ・水分と塩分の補 給（経口摂取が 困難な場合は点 滴）	熱疲労	II 度の症状が出現 したり、I 度の症 状の改善がみられ ない場合は病院へ 搬送
III 度	下記の3症状のい ずれか1つを確認 ①中枢神経症状 意識障害、痙攣 発作 ②肝・腎機能障害 ③血液凝固異常 ※学校では①のみ に着目して評価 する	重症	・集中治療が必要 ・体温管理 ・体表、体内冷却 ・呼吸管理 など	熱射病	III 度か否かの判断 は救急隊員もしくは 病院での診察・ 検査で診断される。 学校では、意識障 害を確認したらす ぐに救急要請を行 う

上述の体温調節に関わる要因から考えられる熱中症の危険因子は、高温多湿な外環境、心機能の低下、血液量の減少などです。高温多湿な外環境では放熱が進まず、高体温化が進みやすくなります。低体力者や体調不良時などで心臓が十分な血液循環を起こせないときには、体表からの放熱が促進できなくなります。脱水などによって生じる血液量の減少も同様の理由で、高体温化につながる要因となります。

3 熱中症の分類

熱中症の分類として、熱失神、熱痙攣、熱疲労、熱射病といった用語がよく知られています。しかし、用語の定義が曖昧で混乱があり、重症度の把握もしにくいといった問題点がありました。

そこで1999年に安岡らが熱中症の新分類を提案しました。この分類では医療現場以外でも重症度を判断でき、それによって取るべき対応を明確にしています。医療現場では従来のよく知られている分類に比べて、重症と診断されやすい指標になっていることが指摘されていますが、学校現場で活用するものとしては簡便で非常に有用であると考えられます。

この分類では、熱中症は軽症のものから、I 度、II 度、III 度に分類されています（図）。

I 度：軽症。めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、こむら返りなどを伴います。意識障害はありません。

II 度：中等症。頭痛、嘔吐、倦怠感、集中力や判断力の低下などを伴います。

III 度：重症。意識障害や痙攣発作が生じます。

4 熱中症の予防

1) 熱中症の発生状況

・時期

熱中症の発症は気象条件に大きく影響され

ています。熱中症は7月下旬から8月下旬までに多く発生しています。時間帯としては、11時頃から13時頃までがピークになっています。

発生時の気温と湿度を6月と7月で比較すると、6月では7月よりも低温、低湿で熱中症が発症しています。

このように、まだ暑さに馴れていない6月には気温が低くても熱中症が起こります。気温がそれほど高くないから大丈夫という油断は非常に危険です。

・競技種目

屋外スポーツ、厚着で行うスポーツでは熱中症がよく発生します。野球、サッカー、アメリカンフットボール、剣道などは要注意スポーツです。

屋外スポーツのほうが発生数が多いですが、室内スポーツでも発生しますし、重症化する危険性に差はありませんので注意が必要です。

2) 予防の取り組み

予防のための取り組みとしては、日本体育協会の「スポーツ活動中の熱中症予防8ヶ条」がよく知られています。ここではそれを参考にし、学校関係者ができるようにしておいたほうが良い熱中症予防の取り組みを7つ紹介します。

①熱中症について知る

熱中症について正しい知識を持つことが必要です。発生時期や症状、予防策、対処法などを教員はもちろん、生徒や保護者にも伝えておくことが大切です。「屋内スポーツは安全」、「暑くなれば大丈夫」といった誤った知識を持っている人も少なくありません。正しい情報を発信することが必要です。

②気候を把握する

熱中症の発生は気象条件に大きく左右されます。日々の気温と湿度の測定をしておくことが必要です。

気温24度以上、相対湿度40%以上の場合には注意が必要です。また、急に気温や湿度が上がった日にも気をつけなくてはなりません。

可能であれば、暑さ指数(WBGT)を利用し、WBGTが28度以上の場合は、運動実施を避けることが望ましいといえます。WBGTを測定できる道具が用意できない場合にも、気温と湿度だけは測っておきましょう。

最近では気象庁(<http://www.data.jma.go.jp/fcd/yoho/data/kouon/>)や環境省(http://www.env.jp/chemi/heat_stroke/)のホームページ

で熱中症予防に関わる気象情報の提供が行われていますので、これらも活用すると良いでしょう。

③コツコツ暑さに馴らす

急に暑くなると、身体の体温調節機構がうまく機能しないため熱中症が起きやすくなります。そのため、気候の変化に合わせて、運動の内容・強度・時間を調節していくことが必要です。

暑さに馴れることを暑熱馴化といいます。暑熱馴化は我慢を強要するものではありません。生理機能の調節と理解して、対応することが必要です。

具体的には、暑くなった日には休憩時間を増やす、暑い時間帯を避け涼しい時間帯に運動する、運動強度や量を落とす等の対応が必要です。

④常に水分補給を心がける

脱水を避けるためには、運動時だけではなく、日常的に水分補給を心がけるようにすることが必要です。1時間に1度は100ml程度の水分補給をするようにすると良いでしょう。

運動実施前にはコップ1、2杯程度の水分補給を行いましょう。運動中には30分に一度は水分補給をするようにしなくてはなりません。

水分補給には、真水よりも塩分の含まれたものを利用すると効果的です。最近では経口補水液という非常に吸収のよい飲料が販売されています。真水だけを飲み続けてもほとんど吸収されず、尿として排出されてしまうので飲むものには注意が必要です。

学校現場で全員にスポーツドリンクや経口補水液を提供することは困難です。日常的な水分補給と熱中症予防を意図して作られた飴の携帯などを励行して、スポーツをするときにだけ注意をすれば良いという意識を変えていく必要があります。

⑤体調を把握する

体調が悪いときには身体の調節機構も乱れています。熱中症予防時には体調不良者の把握が必要です。運動開始前に体調をインタビューしましょう。体調把握の簡便な方法としては、「良い」を5、「悪い」を1とした5段階評価法が有効です。体調が「悪い」と申告した人に対しては、運動を中止させる、強度を落とす、注意して観察するといった対応をします。

また、熱中症は繰り返し罹患する可能性のある疾患です。過去に熱中症になったことがあるかどうかを確認しておくことも非常に重要です。

⑥服装に気をつける

通気性、吸湿性の良い素材の服装をするように心がけましょう。

ユニフォームや防具などで厚着をしなくてはならないスポーツの場合には、他のスポーツよりも低い気温のときから注意をする必要があります。

また、日焼け予防、減量目的での厚着は極力避けたほうが良いでしょう。

⑦運動後にも注意する

運動中だけではなく、運動を終了した後に熱中症の症状が出る場合があります。体調不良者などは運動後にも観察を継続しておきましょう。

5 熱中症発生時の対応

予防が一番大切ですが、発生時にどう対応するかが重症化の予防には非常に重要です。

前述の熱中症分類のⅠ度～Ⅲ度の症状がみられた場合には以下の対応をするようにしましょう。

Ⅰ度：身体を冷やしながら水分補給をしましょう。

Ⅱ度：身体の冷却及び水分補給を行いながら病院に搬送するようにしましょう。

Ⅲ度：呼びかけに反応しないか反応が鈍いというような意識障害や痙攣発作があった場合には、すぐに救急要請をします。救急車が来るまでの間に、身体を冷却します。意識がない場合には水分補給をさせようとしてはいけません。

身体の冷却方法にはいろいろありますが、涼しく風通しの良いところへ移動し、氷水を霧吹きで全身にかけ、送風機で風を当てる方法が有効です。氷水に浸したタオルなどを全身に当てることも有効です。

体温の評価は非常に重要ですが、腋下で測った体温は不正確であることがあるため、体温だけで重症・軽症を判断することはしないようにしましょう。

また、発汗停止を重症熱中症のサインだと考える場合がありますが、スポーツ活動中に発生した熱中

症の場合は、発汗が停止しなくとも重症化する場合が多いので、発汗停止を重症熱中症のサインと考えることは避けたほうが良いでしょう。

・熱中症対策として用意しておくべきもの

氷、タオル、霧吹き、送風機、日陰を作れる道具、経口補水液、体温計

・経口補水液のレシピ

水：1リットル、砂糖：40g、食塩：3g

6 学校現場で心がけるべきこと

事故が起こらないように心がけ、できることを全てやっておくことが重要です。学校で発生した熱中症に関する訴訟の判例をみると、対策、準備をしていたかどうか争点となっています。気温と湿度の測定や熱中症に関する教育が非常に重要です。

また、対応が大げさになっても、重症化することを想定した対応をしておくことが必要です。

予防は日常生活からはじまっています。学校だけで対応するのは難しいため、生徒本人や保護者にも情報を提供し、協力を呼びかけておくことが必要です。

■参考文献

- ・川原貴ほか（1994）スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（財）日本体育協会
- ・安岡正蔵ほか（1999）熱中症（暑熱障害）Ⅰ～Ⅲ度分類の提案：熱中症新分類の臨床的意義 救急医学23：1119-1123 ヘルス出版
- ・有賀徹ほか（2011）熱中症環境保健マニュアル 環境省環境保健部環境安全課
- ・中井誠一（2011）新しい熱中症予防指針作成の提案 臨床スポーツ医学28：705-708 文光堂
- ・菱村幸彦（2011）熱中症による死亡事故 内外教育6101号：19 時事通信社
- ・中井誠一（2012）熱中症の疫学 日本臨床70：934-939 日本臨床社
- ・有賀徹ほか（2012）熱中症の病態生理 日本臨床70：940-946 日本臨床社
- ・三宅康史（2012）熱中症 Review 中外医学社