

健康安全委員会便り 号外

理学療法士 神谷誠一郎 2011.08.11.

指導者の方々へ——夏の事故防止について

先日、キッズ A ブロックの試合が梅田小にて行われました。高温多湿の環境のため気分の悪くなる子供が多数出ました。そのときの状況と対処をご報告します。今後の、参考にいただければ幸いです。

1. 試合と関係のない子供の熱中症

体育館の 2 階で見学・待機していた選手および手伝いに来ていた 5,6 年生が、高温多湿さらに風が入らない環境で発病し、吐き気を訴えた。

2. 試合でオーバーユーズとなり発病し、気分が悪い・吐き気がすると訴えた。

〔対処〕特に重症でなければエアコンの効いた部屋で、安静にしアイスバッグで冷やす・団扇で仰ぐなどの応急処置をして、落ち着いてから親御さんに連れて帰っていただいた。1 度症状が出た患者さんは、体力の消耗・臓器の障害・機能の低下を起こしているの、自宅で休ませるようにしてください。

3. 高学年 4 年生に対する注意

キッズ大会での最高学年である 4 年生は、あまり動けない 3 年生以下の中で、ボールを奪いリングまでドリブルしランニングシュートができる。これを何回も行うと疲労が蓄積しオーバーユーズとなり熱中症を生じ易くなる。普段の子供達の運動量を考慮し動きすぎていると判断したら早めに休ませてください。活躍しているからといって使い続けることはこの暑さの中では大変危険です。動き方が分からずまごまごしている子供達に比べ何倍もエネルギーを消費しています。

今回救急車を呼んだ事例はこのようなものでした。過呼吸から痙攣、循環機能異常、抹消循環障害を起こし脳血流が減ったために意識がなくなる症状でした。

〔対処〕過呼吸に対しては袋を口に当てゆっくり呼吸をするように指示し、少し落ち着いたところでエアコンの効いた部屋に移し、安静にしました。過呼吸の再発、痙攣から起こった循環機能異常に対し心臓マッサージを続け、意識障害に対して人工呼吸を施しました。意識障害は数秒で回復しましたので大事には到りませんでした。しかし、ここで心室細動が起これば命にも関わりますのでこのような事（最初の過呼吸）が起こらないよう十分に注意してください。選手は小学生です。事故が起こってはなりません。

4. 最近の注意すべき事例

最新の救急車の搬送の報告によると、食後あまり時間をおかず、運動を行って心肺停止になる事故が増加しています。なぜ増えているかはまだ良く分かっていませんが、試合前の食事は胃にもたれるものを避け、1 時間程度の間をあけるようにしてください。

●補水は、試合の始まる 20 分~30 分ぐらい前に 100~250ml のイオン飲料を！ 1 時間前では保水できません、直前に飲んでも吸収が間に合いません。試合中は 10~20 分ごとに 50~100ml のイオン水を補給してください。

●高温多湿中では体温を保つために多くのエネルギーを消費しますので、激しい練習をしてもその効果は体の疲労を増やすばかりで、成長の障害にはなっても体力向上には向かいません。

ぜひ、楽しく事故のないキッズ大会になるように切にお願い申し上げます。