

熱中症予防に関して

加盟校 各位

年々気温の上昇が指摘され、4半世紀前とは夏場のコンディションが大きく変わってきていることが指摘されております。本年もすでに春季リーグ戦などの春季の試合においても熱中症を罹った学生が発生しております。夏本番を前にして、各自熱中症予防を今一度熟慮の上、準備を怠らないようお願い申し上げます。以下を参考にし、通常のラウンド時や合宿時のみならず、常日頃の日常生活の場から熱中症予防を心がけるようにしてください。

熱中症に関する注意点は以下の3点に関して注意することが基本になります。

- ・ 体調の評価：当日の体調のみならず持病のコントロール状況（主治医の意見など）の把握
- ・ 水分、エネルギーの糖質、電解質（特にナトリウム、カリウム）補充の準備
- ・ 現場でいかに体温が上がらないようにするか。すなわち、帽子着用はもとより、直射日光を避ける日陰・日傘の使用、携帯用冷却アイテム・冷却器などの利用

以下に少し詳しく具体的に、しかし簡潔にポイントを記載します。詳細内容の確認は、環境庁ホームページのイベント時の熱中症対策

(http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php)なども参照してください。

1. 各個人はその日の体調評価を朝スタート前に行い主将（もしくはチームリーダー）に報告し、少しでも問題がある場合には指導者（監督・コーチなど）や大会運営部へ報告し、意見を仰ぐ。

以下参照

- ・ 熱っぽさ・疲労感・頭痛・吐き気/嘔吐・下痢・腹痛など一般的な体調の評価、睡眠時間、昨夜の飲酒量、女性の場合は生理痛や出血による貧血による体調不良など、自覚症状のチェックを行う。
- ・ ラウンド前に体重測定にて極度の消耗が無いこともチェックする（これは後述するラウンド後の評価にも役に立つ）。
- ・ 必要に応じて、体温、血圧、脈拍の測定を行う。

2. 熱中症予防のための準備確認を指導者（監督・コーチなど）および主将（もしくはチームリーダー）は行う

- ・ 朝食摂取は非常に重要です。朝食を食べていることの確認をします。
(この時、十分な炭水化物と水分に加え、野菜・果物などカリウムを補充することも重要です。こういった観点からバナナなどがラウンド中の効果的な補食として例に挙がるのです)
- ・ スタート前および3ホールごとに500mLペットボトル1本を基準に、水分・電解質・糖質の定期的な補充の準備はあるか(OS-1 やスポーツドリンクなどを使用する。また、エネルギー補充用のゼリー剤の併用、塩分補充用のタブレット、補食用バナナなどの準備も考えます)
- ・ 帽子はもちろん首周りの遮光や日傘（持ってない場合でも遮光性能が多少なりともある普通の傘）の利用を積極的に考える
- ・ 冷却器具の準備 例) 冷却スプレー、瞬間冷却タオル

- ・ 日焼け止めの使用

3. ラウンド終了後の評価

今日の熱中症対策が十分であったかを評価することも重要です。ラウンド前と同じ条件で（もしくは風呂場で）体重測定を行い、体重減少がラウンド前の（もしくは日頃の）体重に比し 1kg 以内に治まっていることを確認する。また、ラウンド中もしくは直後に排尿したかどうかも重要です。そうでない場合には当日の水分補給などについて反省を行い、個々の意識を高めていくことが重要です。日々のラウンドや合宿などで行う習慣が望まれます。

追加豆知識

筋肉と脳（神経）には以下の 2 つの大きな共通点があります。

1. グルコース（糖）すなわち炭水化物をエネルギーとして細胞は活動している。
2. 電解質（ナトリウム、カリウム、カルシウムなど）のコンディションが起点となって正常な筋収縮・弛緩および神経細胞活動が生じる。

例えば、下痢などで食事を控えたりすると脱水状態になり、暑くなくとも頭がボーとしますし、体温が下がりにくくなります。また、嘔吐で血中のカリウムというイオン濃度が低下すると力が出にくくなりますし、体調が悪い時や過度の緊張などの心理的ストレス時に過呼吸が生じると、やはり血中のカリウムイオン濃度が急激に低下して、しびれを来し立てなくなることもすらあります。単に栄養的な問題で力が出ないこと以外に、体内の水分やイオンバランスのくずれは運動のパ

パフォーマンスを急激に損なうこととなります。つまり、試合などの現場では、糖質・水分・イオンに気を使った飲食をすることが求められます。

熱中症対策とは、すなわちゴルフというスポーツで最も良いパフォーマンスをするための準備とも言えるので、暑い時期だけではなく日々のゴルフ時のルーチンとしても役立ててください。

東京大学 保健・健康推進本部 講師
東京大学医学部附属病院
循環器内科所属 循環器専門医/医学博士
(心不全・肺高血圧・成人先天性心疾患専門)
日本成人先天性心疾患学会 副理事長
関東学生ゴルフ連盟 理事

八尾 厚史