

夏季の練習についての注意ならびに夏合宿に向けてのお願い

平成24年7月
(財)日本ラグビーフットボール協会
安全対策委員長 渡辺 一郎

安全対策委員会では「夏季の練習についての注意」として「夏合宿を前に」「雷に関する注意」「頭部打撲等により脳震盪が疑われる場合は」に関する注意文書を例年通りHP上で掲載いたしました。これからの暑さ厳しい環境下での合宿前練習時および合宿時にご一読願います。特に今年も昨年同様、電力不足の懸念から全国的な節電の要請による影響で、選手の暑熱対策は不十分になることが予想されます。練習環境に十分な注意を払い、慎重かつ万全な熱中症対策をお願いいたします。

夏合宿を前に

安全対策推進委員会

夏合宿を迎えるに当たって、指導者や選手は以下のことを十分に配慮して臨むようにしましょう。特に指導者は、選手の安全確保を最優先しチーム・指導者の責任のもと、夏合宿を実施するようにしてください。

1. 気温の高くなる時間帯での練習や試合を控えると同時に湿度にも十分注意を払う。
2. 試合時間や練習時間および内容に十分配慮する（長時間連続する練習、試合の回避および1日の試合数の制限（1試合以内）、練習内容の変更等）。
3. 疲労度や体調などに十分注意し、常に各自でコンディショニングチェックを行うよう心掛ける（心拍数、体温、体重、汗の出方等）。
4. 暑さに十分馴れておく。
5. 水分の補給を十分にし、適宜休息をとる。
6. 直射日光に対する対策をとる（裸体の禁止、風通し、吸汗のよい服装、帽子の着用、日焼け止めクリームの使用等）。
7. 合宿地での医療機関を確認する。
8. 雷には細心の注意を払い、付近で落雷のあった場合はすぐに練習、試合を中止する。
9. グラウンド近くに日影があるかを確認し、なければ確保するよう努める。
10. 人工芝では天然芝よりも表面温度が 10 度以上高くなるという報告もあるので十分注意を払う。
11. 近年、大学生、およびクラブでの重傷事故の増加が報告されているので当該関係者は十分注意を払う。

熱中症を予防するために

各地で梅雨に関するニュースが盛んに流されております。熱中症はご存じのように、梅雨の晴れ間の急に暑くなったときによく起っています。次の「熱中症予防について」をしっかり熟読し夏合宿前の練習や夏合宿に備えてください。

また夏合宿中の練習試合については、まだまだ試合数の多いチームが散見されます。疲労した体でなおかつレベルの違う相手では、弱い者に大きなダメージがくるのは戦いの常識であります。強い相手にどれだけ現在のチーム力が通じるのか試したい気持ちは十分理解

できますが、ダメージを受けるのは体力的に弱いプレーヤーです。

昨年の日本協会からの呼びかけに、夏合宿中の練習試合は1日1試合ということが守られ始めてきたようです。引き続き今年も練習内容を工夫されて1人のプレーヤーが出場する試合は1日に1試合以内を守るよう注意しましょう。

「熱中症予防について」

《原因》

暑い環境のもとで激しい運動により、からだが生み出す熱に対して、周囲は高温多湿、無風状態のため熱の放散が妨げられ、体温が上昇することにより起きる。重要な臓器（特に脳）が障害を受けることもあり、生命予後にも関わることもある。

《症状》

顔が赤くなる。全身の発汗が止まるために皮膚は乾燥、呼吸は速く、脈は大きくて速い。頭痛、吐き気、めまい、けいれん等などが認められる。

《処置》

＜意識がある場合＞

涼しいところへ運び、衣服をゆるめ、水平または上半身をやや高めに寝かせる。

吐き気やけいれんがなければ、冷たい水（できれば薄い食塩水やスポーツドリンク）を飲ませる。体温が高ければ、冷たい水、または氷で全身（特に、首、脇の下、足のつけね）を冷やす。経過を注意深く見守ること。

＜意識がない場合＞

迷わず救急車を要請する。

涼しいところへ運び、衣服をゆるめ、水平または上半身をやや高めに寝かせる。経過を注意深く見守ること。

《熱中症要因》

外的要因

- ・周辺温度 直射日光 湿度 風 露光時間
- ・衣類（黒い衣類、ヘッドギア、ショルダーパッド）
- ・薬物 風邪薬（エフェドリン等の興奮剤、カフェイン）

内的要因

- ・熱中症の既往のある選手

- ・体格（肥満）、有酸素性体力、気候順応
- ・水分補給レベル
- ・病気（ウイルス性疾患、急性上気道炎）

《予防》

- ・吸湿性・通気性の良い衣服
- ・水分の補給。喉がかわいていなくても水分補給！
- ・直射日光の下では帽子やタオル

《熱中症対策：熱ストレス減少のための戦略》

（IRB ガイドライン）

- ・教育
- ・トレーニングとプレーにおける適切なスケジューリング
- ・暑熱馴化
- ・極端なコンディションの評価
- ・現場での対策
- ・危機管理

（選手への教育）

- ・過去の熱中症の既往の有無を報告する
 - ・発熱を伴う感染症の罹患の有無を報告する
 - ・薬物 風邪薬（エフェドリン等の興奮剤、カフェイン）を使用した場合は申告する
 - ・水分補給の重要性を理解（練習および試合前、中、後）
 - ・熱ストレスの徴候の早期報告
 - ・痙攣、頭痛、嘔気、嘔吐
- 通気性の良い、軽い、締め付けの少ないウェアを着る

（現場指導者の注意点）

- ・選手の熱ストレス徴候を早期発見
- ・発熱を伴う感染症にかかっているかどうかを報告させるよう指導
- ・水分補給を意識した練習計画
- ・運動前後の体重測定
- ・熱射病の潜在的な危険性の理解

・暑熱馴化には7～10日かかる

(試合での対策)

- ・ロッカールームでのエアコンまたは扇風機の使用（または団扇）
- ・ロッカールームが無い場合はグラウンドサイドにテントなどの日陰を確保する
- ・氷水につけたタオルの準備
- ・ウォーターブレークを入れる
- ・ウォーターブレーク時に熱ストレスのチェック、身体を冷やす、水分補給を行う
- 《2006年度より日本協会から出された夏合宿中の安全に対する提言》
- ・高校生において1人当たり一日1試合以上の出場は控えてみては？
- ・熱中症のホームページを利用
- ・熱環境の程度を表す指標として、人体の熱収支に影響の大きい気温・湿度・輻射熱の要素を取り入れたWBGT（湿球黒球温度）の予測値を環境庁の熱中症予防サイトからご覧ください。

・ <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

予測値は全国の主要都市について、3時間単位で当日と翌日の2日分公表。また、国立環境研究所が独自に集計している主要都市の熱中症患者搬送人員数や、環境保健部で作成した熱中症マニュアルと連携を図ることで、総合的な熱中症関係情報の提供を目指すものです。

雷に関する注意

1. 突風、急激な気温低下、激しい雨、雷鳴、雷光、等予兆現象があった場合は状況を判断し早急に練習、試合を中止する。
2. 雷注意報、警報の発令があった場合は直ちに練習、試合を中止する。
3. 付近で落雷のあった場合は、樹木、ポール、電柱等 5 m 以上の物体を探し 4 m 以上離れた場所に避難する。
4. 周辺に高い物体がない場合は姿勢を低くし速やかに移動する。
5. 周囲への落雷が激しく、逃げられない時は、その場で両足を揃えてしゃがみ、目を閉じ、指で両耳穴をふさぐ。
6. 雷に関する情報は

- * 気象庁
- * 日本気象協会
- * 気象サービス 等で確認する。

頭部打撲等により脳震盪が疑われる場合は

以下の点が自覚される、または認められる場合はすぐに病院にいきましょう。

1. 頭痛がひどくなる（つよくなる）。
2. 強い眠気に襲われるか、または寝覚めが急に悪くなる。
3. チームメイトの名前を言えない、または自分が今いる場所を正確に把握できない。
4. 記憶の消失（一時的）。
5. 一時的な失神、意識喪失。
6. 嘔吐。
7. 行動が普段と異なる（混乱・錯乱している様子）。
8. いらいらする（怒りっぽくなる）。
9. 上肢（腕）・下肢（脚）が痙攣する発作がおきる。
10. 上肢（腕）・下肢（脚）のちからが弱くなりしっかり立っていられない（ふらふらする）。
11. 発している言葉が不明瞭になる。

プレーへの復帰

最低3週間はプレーを休まなければいけません(20歳以上の選手は専門医診断のうえ許可ができれば復帰できます)。

3週間経過していても脳震盪による症状がなくなり、専門医の許可がでるまでは練習に戻ってはいけません。

睡眠について

受傷直後4時間は寝ないでください。その後であれば睡眠をいつものようにとってもらっても大丈夫です。寝ている状態がおかしいと思われたら、1言2言声をかけて起こしてあげて、それからまた寝かせてあげましょう。翌朝はいつものように起こしてください。もしいつものように目覚めなければ、医療機関での対応が必要と思われます。

もし最初の晩に、症状の悪化が心配でしたら、夜間2時間毎にやさしく起こしてあげて、「ハイ」または「イエエ」で答えられるような簡単な質問をしてあげてください。

飲酒について

最低2日間は飲酒を止めてください。

運転について

車やバイクの運転は最低1日たってからにしてください。

めまいがなくなり、症状が十分なくなってから運転を再開してください。

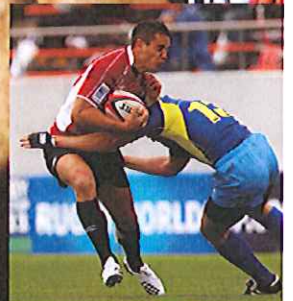
医師に相談するのもよいでしょう。

痛みについて対処

痛み止めの内服薬の中には損傷部位の出血傾向を強めるものもあるので、使用に関しては医師に十分に確認した上で行ってください。受傷後4日以降であれば特に気にしないで大丈夫です。

For safe rugby

水分補給は十分に行いましょう



タックルはスキルです

熱中症は、防げる事故です。
水分補給は、こまめにしましょう。
水分補給は、身体を守るだけでなく
パフォーマンス向上にも影響します。
水だけでなく？ 裸より着衣
塩分と糖分を含んだ飲料は、暑が大きいときは
スポーツドリンクなど 衣服による体温調節が
が有効です。 重要です。裸より衣服を
着るほうがベターです。

頭(頸)を下げない→相手をしっかり見る
逆ヘッドにならない
飛び込まないでしっかり踏み込む
強い姿勢(体の中心)でヒットする
などの基本をしっかり身につけましょう。