

スポーツドクターから学ぶ 地域スポーツ with コロナ vol.1

感染予防と熱中症予防

講座の趣旨

コロナ禍でスポーツを安全に楽しく継続するために、実践に役立つ感染症対策・熱中症予防対策を専門家から学ぶ。

かわはら たかし
講師：川原 貴

(公財)日本スポーツ協会
スポーツ医・科学委員会委員長
内科、スポーツドクター
1976年東京大学医学部卒
東京大学第二内科助手、東京
大学教養学部助教授などを経て
国立スポーツ科学センター長
2017年退職



実施日時

日時：令和2年8月31日(月)

①18:00～19:00

②19:30～20:30

場所：産業商工会館

1 新型コロナウイルス感染症について

急性の感染症は歴史上ずっと存在し、人類はウイルスと共生してきたが、新型コロナウイルスは遺伝子が飛沫や接触で感染し、発症までに平均5日程度の潜伏期間がある。

更に感染可能期間が発症の2～3日前から発症7～14日程度であることが、感染拡大の原因となっている。

第2波と思われる現在、PCR検査数は増えているが、重症患者は少ない。

①症状

- ・発熱、倦怠感、呼吸器症状、味覚障害、嗅覚障害、下痢などの症状がみられる。
- ・症状がない場合もある。

②予防

- ・粘膜から感染するので、「手を洗う」事が一番大切な予防法である。
- ・密閉空間、密集場所、密接場面（3つの密）を避ける。
- ・睡眠、栄養、適度な運動で免疫力を高める。

③スポーツ再開時の注意点

- ・種目により感染リスクが異なるためスポーツ団体のガイドラインに従う。
- ・スポーツ活動以外での感染予防（更衣室や食事など）、体調チェックが重要。
- ・スポーツをする、しないの選択は個人の意思を尊重する。
- ・濃厚接触者を特定するためにメンバーを限定する。
- ・普段の生活状況を管理し、再開日前2週間の体調不良者の参加を禁止する。
- ・感染者が発生した場合の対応や報告を考えて感染症対策担当を置く。
- ・少人数、時間短縮での練習内容を考える。
- ・自治体（施設管理者）や大学から部活動再開許可が前提
- ・体力低下やケガ予防への配慮を十分に行う。
- ・暑熱順化、熱中症予防の配慮が重要。

④練習時の注意点

- ・練習前後はをマスク着用し着替えの時に密を避ける。
- ・運動の場所で密にならないようにする。
- ・飲料水ボトルやタオルの使い回しをしない。
- ・大声を出さない。
- ・マウスシールド、フェイスシールドを着用し飛沫を防止する。（熱中症に注意）
- ・手で口や鼻、目を触らない（触る前に手洗いも）
- ・各競技のガイドラインに従って再開プロトコールにより再開をする。

⑤大学アメリカンフットボール部を参考に

〈アメフトの競技特性〉

- ・密集しやすく、接触を伴い、さらに選手間の飛沫が飛びやすいのでリスクは高い



・屋外競技のため屋内よりはリスクが低い

〈チームにおける感染症対策〉

- ・練習中の水の回し飲み、タオルの共有などから感染する可能性が高いので絶対させない。ヘルメットにシールドを張り、飛沫拡散を防止する。
- ・部活動以外での感染予防、体調チェックが重要であり、グラウンド以外の施設（更衣室など）での3密を避け、打ち合わせはオンライン会議を奨励する。
- ・感染者が発生した場合の対応と報告など、チームにおける感染症対策担当者を置く。

2. 熱中症について

熱中症とは、熱い環境で生じる障害の総称。熱失神、熱疲労、熱痙攣、熱射病などの病型があり、重度病型の熱射病は死亡率が高い。

近年、学校管理下の中でも、熱中症は増え、ほとんどが運動部の活動中に起こっている。スポーツ種目は、屋外は野球、ラグビー、サッカー、屋内は柔道、剣道が多い。種目に関わらず、持久走、ダッシュの繰り返しで多く発生し、激しい運動では短時間（30分）でも発生する。

気温だけでなく、湿度が高いと発生しやすい。

①症状

- ・倦怠感、めまい、吐き気、頭痛。
- ・筋肉が痙攣をおこす。
- ・自己判断ができなくなり運動をやめても体温が高い状態が持続する。

②処置

- ・木陰を探し、衣服を緩め、重症かどうかを判断する。
- ・水道水をかける。
- ・全身を濡れタオルで冷やして交換する。
- ・スポーツドリンク、経口補水液を飲む。
- ・意識障害と高体温の場合は熱射病の疑いがあるので救急車を呼ぶ。
- ・緊急事態においては、いかに早く体温を下げ、意識を回復させるかが鍵となる。30分以内に深部体温を40℃以下に下げれば救命が可能となる。最も効果的なのは、首から下を氷水に漬ける。

③スポーツを実践するための対策

- ・暑い時間帯に無理に運動せずに、練習時間帯を調整する。
- ・こまめに水分と塩分を補給する。
- ・休憩を十分とり、日陰や氷で体温を下げる工夫をする。
- ・体調を整え、寝不足や疲労を避けて、食生活にも気をつける。
- ・短時間の練習から始めて暑さに体を慣らす。
- ・自分だけでなく、周りの人も注意し、必要に応じて運動をやめさせる。

3. 質問に対する回答

Q 水分補給の適正は？

A 汗のかきかたには個人差があるので運動の前後に体重を測って、3%以上減っていけば足りていないです。がぶ飲みするようでは既に脱水になっていると思われるので、喉が乾いてから飲むのではなく、喉が乾かないうちにこまめに水分を補給しましょう。

Q コロナ感染症と熱中症の見分け方を教えてください。

A コロナの場合は倦怠感があり、練習前に症状が全くなく運動後にコロナ感染が発症するとは考えにくく、暑い空間でなくても、感染し症状が現れる。熱中症は、水分を取って、休めば体力が回復する。

Q 新型コロナウイルス感染者と思われる人への対応は？

A あればフェイスガードと手袋を装着した方がいいです。触らざるを得ない時は、その手は必ず手洗いし、飛沫を浴びないように対応してください。

Q 屋外で涼めない時はどうすればいいでしょうか。

A 日陰を探るか、ない場合は日陰を作り、飲む氷（結晶が小さく流動性が高い）を飲んだり、水に手を浸けて冷やしたり、扇風機をあてることが有効的です。

Q 競技の時の接近で気を付けることは何ですか？

A コンタクト練習以外は身体的距離を取る。大声を控え、唾を吐かない。マウスシールドなどは飛沫防止には有効だが、熱中症に注意してください。