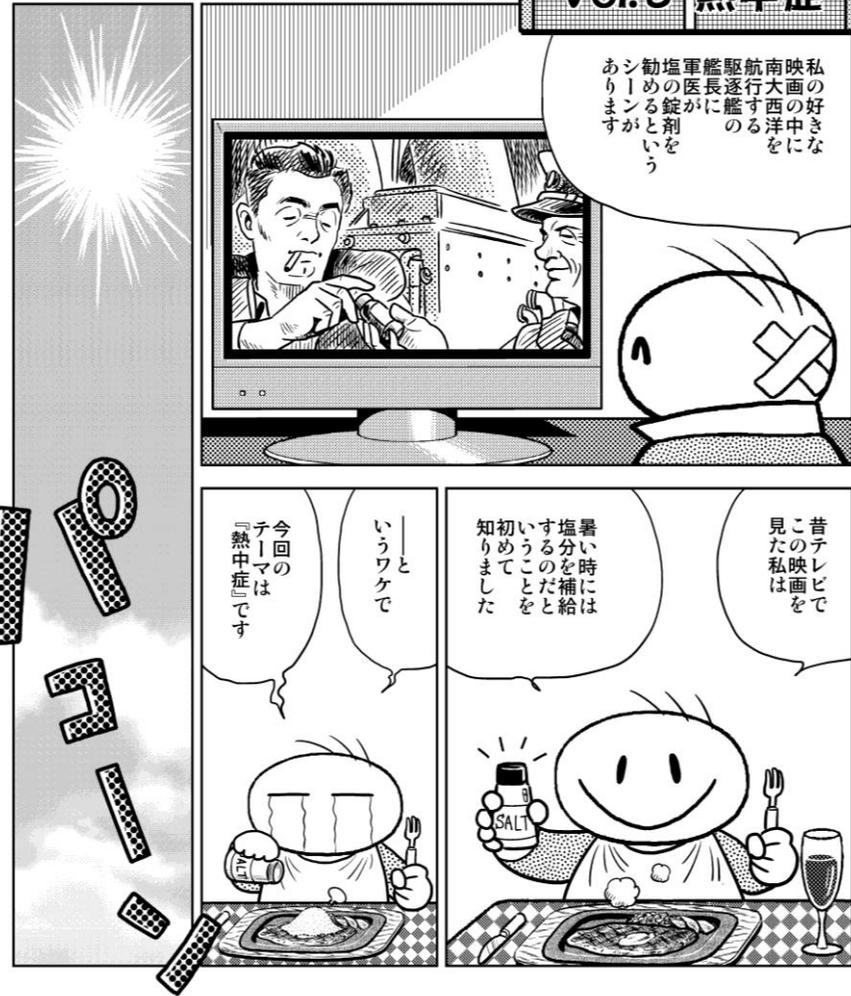


# Tennis119

●監修/林 光俊 (杏林大学整形外科)  
●作画/石川正順 ●日本医師テニス協会推薦

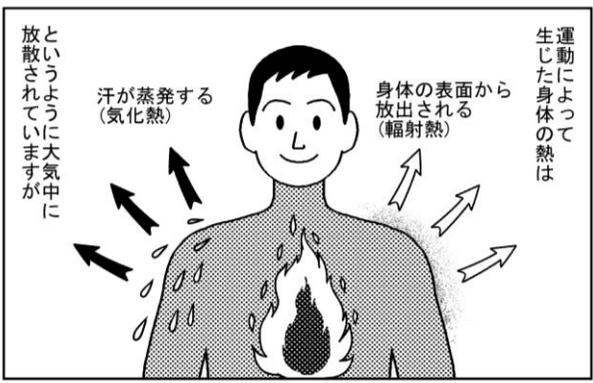
Vol.3 熱中症



# 熱中症の正体

人間は恒温動物であり体温を一定にコントロールしているというの学校で習いましたね

運動によって生じた身体の熱は



これらのメカニズムが機能しなくなり体温を一定に保てなくなると熱中症です



熱中症は程度によって次のように分類されます

① 熱失神

暑さで血圧が低下してめまいを起したり失神状態になる



③ 熱疲労

大量の発汗で脱水状態となり脱力感、頭痛、吐き気などの症状を起す



② 熱ケイレン

大量の発汗で血液中の塩分が不足し、脚や腕、腹部の筋ケイレンを起す



④ 熱射病極めて危険

体内の熱が放散されず体温が上昇し意識障害を起す



これらは熱中症の主な発生要因です

**【多湿】**  
もゆ〜

**【高温】**

**【直射日光】**

**【無風】**

このほか睡眠不足、緊張、疲労なども熱中症の引き金となります

ゆーへは、飲みすぎ、テニスイハ、ヨイ子ハイ、ヨネシナイ

またハードコートは、クレーや人工芝よりも照り返しがきついです

**屋外のWBGT (湿球黒球温度)**  
= 0.7 × 湿球温度 + 0.2 × 黒球温度 × 0.1 × 乾球温度

**屋内のWBGT**  
= 0.7 × 湿球温度 + 0.3 × 黒球温度

と公式で導き出した数値は、日本体育協会は以下の指針を掲げています

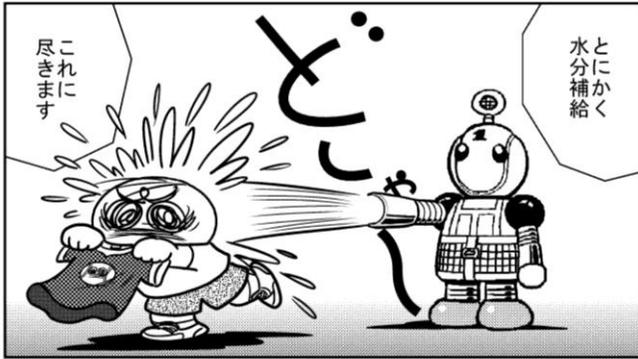
- 21℃以下: ほぼ安全 (適宜水分補給)
- 21℃以上: 注意 (積極的に水分補給)
- 25℃以上: 警戒 (積極的に休息)
- 28℃以上: 嚴重警戒 (激しい運動は中止)
- 31℃以上: 運動は原則中止

直射日光が当たらない、室内コート、高温多湿の条件は、その危険性は高まります

そこで近年用いられている指標がWBGT (湿球黒球温度) です

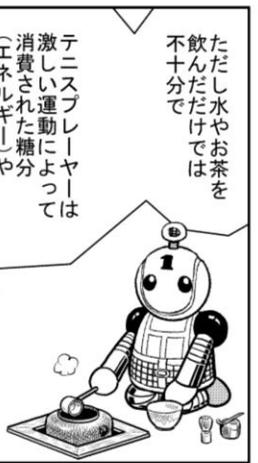
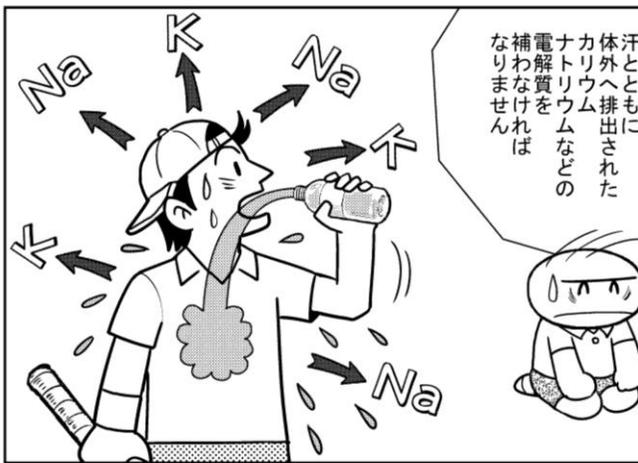
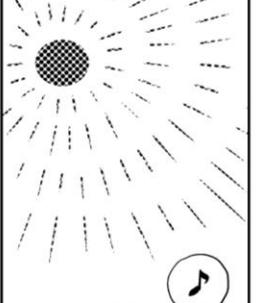
**Wet-Bulb (湿球) Globe (黒球) Temperature (温度)**

「ウェットブルブ・グロブ・テンプルチャー」



### 水分補給

熱中症対策としては、通気性の良いウエアを着たり、気温の高い日には練習時間を短縮したり、練習の有効ですが



### 応急処置

