活動報告

北海道アダプテッド陸上競技大会における熱中症対応の経験と課題

手稲渓仁会病院 梶原 惟巳

8月18日、北海道旭川で開催された「北海道アダプテッド陸上競技大会」に、理学療法スタッフとして初めて参加しました。今大会では経験のある選手から初心者まで、さまざまなレベルの競技者が集まりました。

大会当日は気温が27℃に達し、高温による熱中症のリスクが懸念されました。私たち理学療法士チーム計6名は、怪我や熱中症に対する緊急対応、コンディショニング、自主運動指導、そして熱中症対策の啓蒙に取り組みました。

結果として大会中に対応した健康問題11件のうち7件が熱中症でした。原因として、気温の高さはもちろんの事、クーリングや水分摂取が不十分であったり、日向で待機するなど基本的な予防に対する知識の周知が不十分であったと思いました。

さらに参加選手の中には、大会運営の指導に沿って対応を行えない選手も見受けられました。そのため、熱中症対策の重要性を選手はもちろんのこと、コーチ・保護者たちにより詳しく説明し、理解を深めてもらうことが重要だと感じました。また、大会中に熱中症リスクが高い場面を早期に発見し、その場面にいる選手達にリアルタイムで周知を行うことや、スタッフ、大会運営者間での情報共有と連携を強化し、スタッフにリアルタイムで指導・注意を行える権利を与えるなどが今後対策として必要であると考えます。

今回の経験を通じて、熱中症対策の重要性とリアルタイムでのサポートの難しさを改めて認識したと同時に、やりがいを感じました。私と同じように新たに参加したいと思われる方に伝えたいことは、これらの対応が新しいことではなく、普段から行っている転倒予防やその他のサポートと本質的には同じということです。異なる現場であっても、普段行っている安全対策やサポートの基本に立ち返り、選手たちが安全に競技に臨めるよう引き続き取り組んでいきたいと考えています。