地域的

球児の熱中症 防ぐために

聞いて！

一般社団法人 アスリートケア

2023年も猛暑となった夏。阪神甲子園球場（兵庫県西宮市）で開催中の全国高校野球選手権大会で、選手のけがの治療や熱中症の予防などにあたっているのが、理学療法士らでつくる一般社団法人「アスリートケア」だ。代表を務める大阪電気通信大医療健康科学部の小柳磨毅教授(61)に、これまでの取り組みや熱中症予防の対策を聞いた。【まとめ・野原寛史】

――春夏の甲子園で選手たちをサポートしていますね。

◆前身の研究会が1995年に立ち上がり、私も加わりました。甲子園での球児の健康支援について、当時の高野連役員の依頼を受けて、アクシデント対応や検診をするために知人の理学療法士らを集めたのが始まりです。翌96年春の選抜高校野球から、全試合で待機するようになりました。全国高校軟式野球といった大会でも治療や検診を担当しています。

――春夏の甲子園に関わって25年以上。その間に選手の負担軽減も進みました。

◆休養日や、試合時間が短くなる延長戦でのタイブレークの導入、投手の球数制限は、スポーツ障害や熱中症予防という点でも選手の負担を軽くする取り組みでした。近年は投手の分業など、指導者の意識も大きく変わったと感じています。

――夏の暑さが増す中での熱中症対策が課題になっています。

◆活動を始めた当初は夏の大会で足をつることはあっても、今ほど熱中症の発症はなかったと思います。ここ10年ほどの夏の大会で、活動における熱中症対策が占める割合が大きくなりました。

――どんな活動をしていますか。

◆各チームが初戦に臨む前の室内練習場で熱中症について説明しています。地方大会で熱中症になった選手は甲子園でも発症リスクが5倍ほどになることや、その日体調が良くない選手も発症リスクが高くなります。野球に限りませんが、控え選手と指導者が出場選手の様子や体調の変化を細かくチェックすることで、リスクを大きく減らすことができます。

――試合中はどんな準備をしていますか。

◆ベンチ裏には以前から送風機を用意していましたが、2023年から五回終了後に10分間のクーリングタイムが導入され、その間に空調の効いた空間で送風機を回して選手たちを冷やす取り組みを始めました。攻撃の時間にも、打順が遠い選手には短時間でも利用してもらえるようにしました。熱中症のリスクに備えて、アイスバス（氷風呂）も用意しました。

――熱中症対策で首筋以外のどこを冷やすとよいのでしょうか。

◆冷たい飲料の入ったペットボトルで手のひらを冷却するのが簡単です。手のひらは血管が密になっており、効率よく体を冷やすことができます。これはスポーツだけでなく、屋外での作業や子どもの外遊びの際にも有効です。足裏を冷やすのも同様に効果がありますね。

――熱中症になってしまった場合、周囲の人は救急車を呼ぶ以外に何をすべきでしょうか。

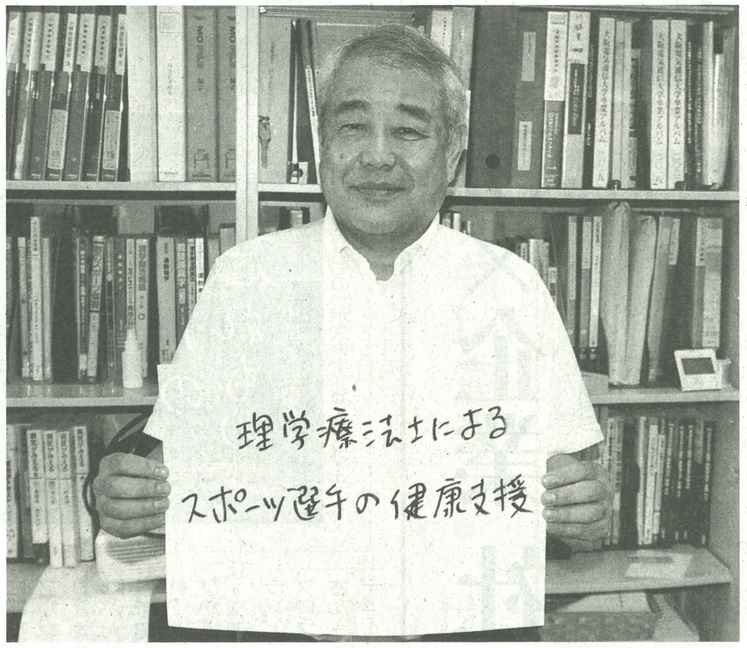
◆まずは水分を含んだ冷たいタオルや冷水で体をぬらして、気化熱で体表の熱を下げることです。スポーツ観戦や屋外に長時間いる際は、予防として水分補給だけでなく合間に日陰に入ってください。甲子園球場ならば通路に設置された冷房や送風機で定期的にクールダウンしてください。

――06年以降は、野球だけでなく近畿圏の高校の部活動のけが予防などの活動をしていますね。

◆依頼のあった学校に加え、大阪府内の公立校の部活動で月1回の活動を始めました。個別相談の時間を設け、クラブごとに予防教室を開いています。生徒からは主にトレーニングの手法やテーピングの巻き方の相談などがあります。競技種目ごとに多いけがを予防するトレーニングやコンディショニングを教えたり、近隣地域のスポーツドクターを紹介したりしています。

――今後取り組みたいことは。

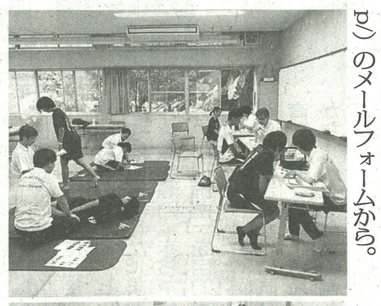
◆けが予防やリハビリの技術をより向上、共有しながら、将来スクールカウンセラーのような「スクールトレーナー」の制度ができた時に、今までの取り組みを生かしてより日常的に運動部員の健康支援に携われるようにしたいです。



アスリートケア代表の小柳磨毅・大阪電気通信大教授＝大阪府四條畷市で

◇一般社団法人 アスリートケア◇

スポーツ損傷の治療と予防、リハビリに関する技術向上や共有、高校野球などの大会の支援を目的に、1995年に「スポーツ傷害理学療法研究会」として設立。2011年に現名称で法人化した。現在の会員は500人弱。年6回程度の研修会を実施している。事務局は大阪保健医療大の理学療法学専攻内（大阪市北区天満1の9の27）。問い合わせはホームページ（https://athlete-care.jp）のメールフォームから。



上大阪府内の公立高校の運動部員に対し、検診やけが予防を指導する様子＝アスリートケア提供 下2018年の全国高校野球選手権大会で、試合後の選手をケアする理学療法士たち＝日本高野連提供

かんさいナウ

ALS患者らの思い紹介

奈良「つながりの会」が初会報誌

全身の筋力が低下する難病「筋萎縮性側索硬化症（ALS）」の患者や遺族らでつくる「ALS奈良つながりの会」が、初めてとなる会報誌を発行する。20日に記念イベントを開く。代表の西口尚美さん(54)＝奈良市＝は「どんな状況の人でも素晴らしい笑顔を生み出せることを知ってもらえたら」と話している。

奈良市の吉澤雄吾さん(38)は患者の母陽子さん(69)を連れて車で1週間、首都圏を旅行した感想を寄せた。2015年に発症した陽子さんは現在、話すことはできるが手足の自由はほぼ利かない状態。友達とハワイに行くなど旅行が大好きな陽子さんにとって、宿泊を伴う外出は久しぶりだった。

長時間移動する車内で揺れを抑えるため、2人はクッションなどを使って工夫を重ね、トイレ介助の練習も繰り返した。取材に対し、陽子さんは「最初は『なんで私がALS?』とすごくショックだった。気持ちを前向きに外に出たら目標ができた。周りの支えに感謝」と話した。

初めての会報誌を手にするALS奈良つながりの会代表の西口尚美さん＝奈良市で

このほか、人工呼吸器を装着するに至った患者の手記も。ALSと診断された当初、既に子どもは成人し、思い残すことはなく迷惑もかけたくないと、人工呼吸器は付けないと決意した。その後、孫が生まれたことで「生きていたい」「成長を見たい」と思うようになった心境の変化をつづった。

全盲の西口さんはALS患者の夫を12年に亡くし、14年に会を発足させた。会報誌の発行を巡り、患者らからメールで届いた原稿を音声機能付きのソフトで聞き、意味が通じにくいと感じた部分を電話で問い合わせるなどしてまとめた。印刷代の寄付を受け、知人の紹介でレイアウトをしてもらって仕上げた。

B5判36ページ、200部発行。20日は午前10時半から奈良市の近鉄奈良駅前の行基菩薩像近くで会報誌を配って寄付を募るほか、午後1時半から中部公民館（同市上三条町）で交流会を開く。執筆者のあいさつなどを予定している。

問い合わせは西口さん（090・1070・8653、hideonaomi910@royal.ocn.ne.jp）。【新宮達】