

J06-07 乗艇中の体調悪化

Bad physical condition while rowing

乗艇中の体調悪化としては、熱中症、低体温症、痙攣、過喚起症候群などがあります。リスクに対して、十分な予防的ケアが必要ですが、発生時の対処も理解・習得しておきましょう。

1 熱中症 Heat stroke

炎天下の乗艇では、熱中症の危険があります。特に、レースでは体調悪化を訴えられず、あるいは緊張感の高まりもあって、ダウンする危険が高いと言えます。乗艇中に熱中症になると、即座に救助できないというリスクもあります。

何の前兆もなく突然に発生することは考えにくく、長距離の継続的ロウイングで徐々に体調が悪化し、我慢しているうちに、ひどい段階まで行き着くという可能性があります。

予防には、日常の乗艇でクルーがよく話をし、舵手が漕手をよく観察することが大切です。

状況に応じて、速やかに艇庫に帰り処置を施します。もし艇庫から遠く離れているとか、症状が重篤である場合には、すぐにもよりの岸につけ陸上の支援を仰ぐことも必要です。応急処置の詳細を、よく学んでおきましょう。

2 寒冷による疲労～低体温症 Hypothermia

落水時だけでなく、通常の乗艇でも、寒冷期には、低体温症に注意しましょう。

特に舵手は運動量が少なく、寒冷環境では体温の保持が困難であり、十分な対策が必要です。十分に着込むとともに、落水に備えてのライフジャケットの常時着用が良いでしょう。

3 過換気症候群 Hyperventilation Syndrome

過呼吸とも言います。激しい運動や緊張で、呼吸が過剰となり、動脈血中の二酸化炭素濃度バランスが崩れ、呼吸がつかなくなり、手足や唇のしびれ、失神、顔面や足のこわばり・ひきつり、めまい、意識のうすらぎ、失神などを起こすものです。

特に神経質な選手、若い女子選手や、自律神経失調、内分泌調節異常、神経症傾向の選手で多い傾向にあり、近年増加傾向にあります。

ロウイングでは、レースやサーキット・トレーニングの直後、運動を止めた直後が引き金となります。レースなどの強い緊張感、過換気の発作への不安も、発生の要因となります。

予防としては、レースに対する緊張や過換気の不安を取り除くようなメンタルコントロール、ハードワーク直後に運動を完全停止しない習慣づくりが大切です。「ポリ袋を用意しておく」と安心感につながる」ということもあります。同時に条件反射になっていないか、個々のケースでよく考えるべきと思います。

発生時には、落ち着いて呼吸を「大きく、ゆっくり」するように心がけ、運動は停止せずゆっくり続けます。本人の吐きだした呼吸をポリ袋で再び吸わせれば、発作はおさまり楽になります。ジュニア、女子選手など、過換気症候群の発生のリスクがある場合は、あらかじめそのことを想定し、本人も周囲もあわてないで対処できるよう、用心について考えておくことが大切です。

過換気自体が心配のないものであっても、失神したときに倒れて頭を打つとか、急性の心不全を過換気と誤認しないように注意が必要です。

4 痙攣(けいれん) Cramp

痙攣は、筋肉が意志に反して勝手に収縮し続け傷みを感じる状態ですが、様々な要因が考えられます。ミネラルのアンバランス(特にカルシウム不足)、筋肉の疲労(乳酸の蓄積)、冷えやサポーターによる血行障害、過度の緊張や痙攣癖、過換気による酸素過多(カルシウムの利用阻害)など。

予防は、多方面からのコンディショニング。バランスの良い食事、オーバーペースの抑制、練習中の水分・ミネラルの補給、冷えを予防する衣類、メンタルリハーサルやレースに対する価値観の再点検など...が、大切です。

発生した場合は、すぐに休み、緩やかにストレッチするなどの処置をとります。乗艇中は、前の漕手にストレッチしてもらおうか、自分でストレッチできる姿勢をとります。シングルスカルでは、転覆に注意しなければなりません。泳げない恐れもあります。

5 肉離れ(筋挫傷) Muscle strain, Myorrhhexis

肉離れは、筋線維が負荷に対応できず損傷することです。大腿四頭筋や下腿三角筋に多く見られ、局所的な圧痛があり、重症時には皮下に凹みや内出血も確認できます。筋力不足や筋疲労、寝不足などの場合にも起こりやすいといえます。

予防には、十分な準備運動と規則正しい生活が重要です。応急処置としては、損傷した筋肉を弛緩させ、痛みのできるだけ少ない姿勢で固定し、病院に搬送します。大抵は自然治癒できますが、重症の場合は手術が必要なこともあります。

6 失神 Faint, Swoon, Syncope

失神は、脳への血流が減って起きる一過性の「意識の消失」、「脳貧血」のことで、卒倒、気絶とほぼ同義です。運動中の失神には、熱中症による熱失神や、過呼吸など、複数の原因があります。失神自体は急に起こり、すぐ回復しますが、熱失神は重大で、熱中症の処置を適切・迅速にとる必要があります。

また、倒れたときのケガや、落水・転覆などに注意しなければなりません。また、単純な失神か心不全など重い疾病によるのかは素人では判断できないので、すぐに回復しなければ、(呼吸や心拍が確認できても)すぐに救急車を呼びましょう。

兆候があったらすぐに「横になる、坐位をとり頭部を膝の間にに入れる」などで、意識消失を予防します。意識消失時には、速やかに臥位にして、衣服を緩め頭部を横に向け、舌根沈下を予防し、おう吐で窒息しないようにします。顔や首を冷やすと回復が早まります。回復してもすぐに立たず、安静にします。

7 突然死 Sudden Death (Heart Attack, Collapse)

スポーツにおける突然死は、ロウイングでも事例があります。要因として、持病や潜在的リスク、減量、体調不良などに注意しなければなりません。心停止や肺虚脱(気胸)といったリスクが考えられます。予防として、適切なメディカルチェック(突然死リスクの検証)、激しい運動直後に「(急止を避け)クールダウン、緩漕」の励行が求められます。

特に、ちょっとした体調悪化(気分が悪い、ロウアウト)を軽視しない姿勢が大切です。