

1 熱中症

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、体調悪化を言えない雰囲気や、緊張感の高まりで、発症の危険が高くなります。それでも何の前兆もなく突然に発生するのではなく、少しずつ悪化し我慢しているうちにひどい段階まで行き着く例が多くあります。乗艇中は、熱中症になっても即座に救助できないというリスクもあります。

クルーが普段からよく話をし、互いに「看あっている」ことが大切です。体調不良があれば、無理せず速やかに陸にもどり対処しましょう。発艇場から遠く離れているとか、症状が重い場合は、すぐに近くの岸につけてでも陸上の支援を仰ぎましょう。

2 痙攣（けいれん）

けいれんには、カルシウムなどのミネラルの不足、筋肉の疲労、冷えやサポーターによる血行障害、過度の緊張、けいれん癖、過呼吸（酸素過多⇒Caの利用阻害）など様々な要因があります。予防は、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、衣類、メンタルリハーサルなど、多面的なコンディショニングが大切です。けいれんした場合は、すぐに休み、緩やかにストレッチ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るか、自分でストレッチできる姿勢をとります。

3 過呼吸（過換気症候群）

過呼吸は、激しい運動や緊張で呼吸が過剰となり、血液中の炭酸ガス濃度のバランスが崩れ、呼吸がづらくなり、手足や唇のしびれ、顔面や足のひきつり、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、自律神経失調、内分泌調節異常の選手で多い傾向にあります。

予防としては、緊張や不安を取り除くメンタルコントロールや、高い心肺負荷の練習直後に完全停止しないことも大切です。発生時は、「落ち着いて大きく、ゆっくり」呼吸するように心がけ、運動を完全停止せずゆるやかに続けます。

過呼吸気自体は直接の生命の危険はありませんが、失神して倒れたり、落水して溺れたりする危険もあり、軽視してはいけません。心不全など他の病気の発症を過呼吸と誤認するおそれもあります。

4 突然死

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。持病、減量、体調不良に注意しなければなりません。予防として、適切なメディカルチェック、運動直後の急止を避けクールダウンの緩漕を励行することなどが求められます。

特に、気分が悪いとか、不快な疲労感など、少しの体調悪化を軽視しないことです。