

第 101 回全国高等学校野球選手権大会における 熱中症予防対策としての手掌冷却の導入について

2019年8月1日

日本高等学校野球連盟
朝日新聞社

夏季のスポーツ活動において、熱中症の予防は重要な課題です。全国高等学校野球選手権大会においても、これまでに様々な熱中症の予防対策を実践してきました。そのなかで近年、動脈と静脈における直接のつながり（吻合）が発達した手掌（手のひら）や足裏などを適度に冷却すると、深部体温の上昇を抑制して、熱中症の予防に効果があることがわかってきました。

そこで選手権大会に先立ち、野球選手においても、手掌の冷却が熱中症の予防に効果があるかを検証しました。大学野球部の協力を得て運動前後に実測し、理学療法士のチームで解析した結果、短時間の手掌冷却が野球選手の深部体温（鼓膜温）の上昇を抑える効果があることを確認しました。これにより今大会から、これまでの熱中症対策に加え、試合中の手掌冷却を導入することにしました。適度に冷却した水（15度前後）が入ったペットボトルをベンチ内に用意し、選手が手掌や頬、額などを冷却する方法です。この方法は簡便で試合中に繰り返し実施できることから、適切な飲水をはじめとするこれまでの予防対策と併用することで、熱中症の予防効果が期待できます。

なおこの取り組みは熱中症防止のためにできることは最大限取り組むとの考えからの導入で、決して強制ではありません。関心のあるチームに試してもらえればと思っています。写真は検証時のものです。

