



明石市立魚住東中学校 校長通信



2020年
7月15日
(水)第4号
学校長 堂本学

熱中症に気を付けよう！【校長の体験談より】

目が覚めると、病院のベットに掛け付けられていた。何が起こったのか、はじめはわからなかったが、剣道の稽古中に倒れ、心肺停止となり、生死の間をさまよっていたらしい。

私は、小学校4年生から剣道を続けており、大学に入っても、体育会の剣道部に所属していた。毎日のように厳しい稽古があった。当時は上級生から厳しく鍛錬されるいわゆる「しごき」と言われるものが、どの大学、どの部活動でもあったものである。

その日、昭和54年6月19日、私が大学1年生の時、とても気温が高く、丁度梅雨時で、蒸し暑く息苦しい日だった。いつ倒れたのかはよく覚えていないが、「かかり稽古」の途中で倒れ、心肺も停止したようだ。たまたま稽古に来られていたOBの先輩が「心臓マッサージ」をして下さり、なんとか心臓が動きだしたらしい。そして、すぐに救急車で病院へ運び込まれた。はじめは、体温が40℃を超えていたので、衣服を脱がし氷で体を冷やした。しかし、今度は体温が下がりすぎたため、毛布などで体を温めた。体温の上がり下がりがあり、まる二日間意識不明の状態であった。

大学は奈良県にあったので、明石から両親と弟が病院に駆けつけた。医者から「命がなくなることも覚悟してください。もし治ったとしても、内臓や脳に後遺症が残るかもしれない」と言われたそうだ。しかしながら、運よく意識が戻り、後遺症も出ずに一か月後には体調が戻り無事退院できた。今でも、当時のことを思い出し、命があることへのありがたさを常に感じている。

当時は、「熱中症」ではなく「熱射病」と言われていました。その原因を分析すると、

- ① 高温多湿の環境
 - ② 水分不足による脱水症状（当時は、部活動は水を飲んではいけないという指導）
 - ③ 生活の不摂生（睡眠不足、栄養不足、深夜までのバイトによる疲労など）
- などが考えられる。



これからの季節、益々気温が上昇し、熱中症が心配されます。コロナ感染だけではなく、熱中症にも十分に注意が必要です。体調を整え水分補給をしっかりと熱中症に罹らないようにしましょう。