

### 3年ぶりにメディカルクリニック開催 脳震盪と熱中症対策を学ぶ

春のオープン戦を前に北海道学生アメリカンフットボール連盟主催のメディカル・クリニックが5月8日、札幌市西区の札幌市生涯学習センター・ちえりあで開かれた。学連アドバイザーリードクターの岡村健司氏（札幌・羊ヶ丘病院理事長）が、アメリカンフットボールで起きる脳震盪と熱中症の危険性を説明し、万が一の場合の対処法を紹介した。

新型コロナウイルスの影響で2020年、21年と開催が見送られた同クリニック。3年ぶりの開催に、道内9大学のアメリカンフットボール部の選手、マネージャーなど52人が会場に集まり、北星学園大と室蘭工業大はリモートで参加した。

岡村医師は冒頭、新型コロナウイルス対策の徹底を呼びかけたうえで、アメフト競技で深刻な事態を招きかねない症例として「脳震盪」と「熱中症」を取り上げた。

試合で脳震盪を起こした場合は①ただちにプレーを中止する②日ごろから申告しやすい雰囲気づくりをする③競技への復帰は自己判断しない④安全管理者を置く—ことを注意点に挙げた。脳震盪を判断する手段として、規定のポーズで20秒静止できるかどうかでチェックする「バランステスト」も紹介した。また脳震盪を防ぐ方法として①ブロックやタックルするときに頭頂部から当たらない②練習ではフルコンタクトの必要、不必要を明確に分ける—などを助言した。

熱中症については①気温35度以上では運動を避ける②自由に給水できる環境づくりなどを呼びかけた。万が一熱中症の症状が出た場合は、20～30分以内に深部体温を39度以下に冷却する必要があるとして、氷水と簡易プールを練習の時も用意するように呼びかけた。

