# 病気ピックアップ 専門医が解説します！

柏崎総合医療センター
内科部長
フジムラ　タケオ
藤村健夫



医師の手記

## 阪神タイガースの勝因・夏の過ごし方

本稿は、残暑厳しい令和8年9月3日に書いています。阪神タイガースは、甲子園球場を高校野球に明け渡した長期遠征を16勝9敗で乗り切り、甲子園に戻ってきました。昭和の頃、この遠征は「死のロード」と呼ばれ、阪神は負けを重ねて9月を迎えるのが常でした。しかし令和の8月は勝てるようになりました。これはなぜか。酷暑の甲子園を離れ、快適なホテル生活と、空調の効いた大阪ドーム、東京ドーム、ナゴヤドームで試合ができるからだ、と分析されています。

一方、高校野球は、昭和の頃よりもはるかに暑い令和の夏の甲子園で、熱中症が続出しています。この対策として、この夏は第一試合8:00開始のまま、第二試合は10:30開始をやめて13:30開始としました。第二試合の開始時間については議論があったようです。エビデンスは弱いですが、前年までの熱中症発生頻度のデータや選手へのアンケートから、気温が上がっていく午前中は、午後～夕方よりも疲労感が大きいと判断したようです。結果として、令和8年の夏は、試合中の熱中症発生が減り、一定の効果はあったと評価されています。

熱中症で救急搬送されてくる患者さんは、異口同音に「水は飲んでいたんだけど…」とおっしゃいます。スポーツ選手でも農作業中の方でも、水分摂取を怠っているわけではありません。それでも、熱中症が発生します。ではどうしたらよいでしょうか。熱中症対策として最も重要なことは、「暑い日は外出を控えて屋内で涼しく過ごす」。これに尽きます。自室で冷房を使うことは、決して負けではありません。どうしても必要な外仕事は、高校野球第一試合が終わる10:00頃までに終わらせましょう。厚生労働省の統計では、令和6年には、2000名以上の方が、熱中症で亡くなられています。来年の夏も暑くなりそうです。どうぞご自愛ください。

追記 10月3日 阪神タイガース 祝セ・リーグ二連覇。



