

Ⅲ 熱中症の予防

熱中症とは、3つの要因（環境・体・行動）により発生する障害の総称で、熱けいれん、熱疲労、熱射病などに分けられる。この中で最も重いのが熱射病で、死亡事故にもつながる。

ひとたび事故が起きると、人命が失われるだけでなく、指導者はその責任を問われ、訴訟になる例もある。また、死亡事故に至らなくても、その後しばらくスポーツ活動を休まざるを得なくなり、トレーニングの面からもマイナスになる。

そもそも、暑熱下では運動の質が低下する上に消耗が激しく、トレーニング効果も上がりにくいことから、熱中症を予防することは、効果的な活動を進めることにもつながる。

熱中症予防の原則はすでに確立されているが、死亡事故が発生しているということは、学校の指導者や生徒にこのような熱中症予防の知識が未だに普及していないためであると考えられる。

ここでは、「熱中症予防運動指針」と「スポーツ活動中の熱中症予防の原則（熱中症予防8ヶ条）」を示すので、各学校における事故防止の研修等で扱ってほしい。

熱中症予防運動指針

WBGT	湿球温度	乾球温度	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。赤瓦マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

- 1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい
- 2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク難しい環境条件の運動指針を適用する。

出典：公益財団法人日本体育協会：スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック