

スポーツ活動中の

熱中症予防ガイドブック



スポーツ活動中の

熱中症予防⑧ヶ条

1 **知**って防ごう熱中症

2 **あ**わてるな、されど急ごう救急処置

3 **暑**いとき、無理な運動は事故のもと

4 **急**な暑さは要注意

5 **失**った水と塩分取り戻そう

6 **体**重で知ろう健康と汗の量

7 **薄**着ルックでさわやかに

8 **体**調不良は事故のもと

目次

はじめに	P2
------	----

Part 1 スポーツ活動中の熱中症予防8ヶ条	P4
--------------------------------	----

Part 2 熱中症予防のための運動指針	P12
-----------------------------	-----

付1 市民マラソンのための指針	P13
-----------------	-----

付2 環境温度の測定方法	P14
--------------	-----

付3 運動時の水分補給の目安	P16
----------------	-----

Part 3 解 説	P17
-------------------	-----

1 体温調節の基礎知識(知って防ごう熱中症)	P18
------------------------	-----

2 熱中症の救急処置(あわてるな、されど急ごう救急処置)	P24
------------------------------	-----

3 熱中症の実態と環境温度(暑いとき、無理な運動は事故のもと)	P26
---------------------------------	-----

4 暑さへのなれと熱中症(急な暑さは要注意)	P35
------------------------	-----

5 運動と水分、塩分の補給(失った水と塩分取り戻そう)	P37
-----------------------------	-----

6 運動と発汗(体重で知ろう健康と汗の量)	P41
-----------------------	-----

7 衣服と体温(薄着ルックでさわやかに)	P44
----------------------	-----

8 熱中症と身体因子(体調不良は事故のもと)	P47
------------------------	-----

はじめに

熱中症とは暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労（熱ひはい）、熱射病などに分けられます。この中でもっとも重いのが熱射病で死亡事故につながります。かつて熱射病による死亡事故は軍隊や炭鉱、製鉄所などの労働現場で問題になりましたが、これらは活動基準や労働基準が策定されることによって現在ではほとんどなくなり、代わってスポーツによるものが問題になっています。

スポーツによる熱中症事故は無知と無理によって健康な人に生じるものであり、適切な予防措置さえ講ずれば防げるものです。ひとたび事故がおこ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ります。また、死亡事故にいたらなくても熱中症になると、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ります。そもそも暑熱環境下ではトレーニングの質が低下するうえに消耗が激しく、トレーニング効果もあがりにくくなります。このような意味から、熱中症を予防することは、効果的なトレーニングを進めることにも通じます。熱中症予防の原則はすでに確立されたものですが、死亡事故が毎年発生しているということは、スポーツ指導者や選手にこのような熱中症予防の知識が未だ十分には普及していないためといえましょう。また、熱中症を予防するためには、熱中症予防の原則を具体的にどのようにスポーツ活動に適應すればよいのかが、問題になります。すでに外国においては、こう



したスポーツ活動における具体的な予防指針がいくつか発表されていますが、残念ながらわが国では責任ある団体によってこのような指針が示されたことはありませんでした。

このような背景から、平成3年に日本体育協会に「スポーツ活動における熱中症事故予防に関する研究班」が設置されました。この研究班では、スポーツ活動による熱中症事故の実態調査、スポーツ現場での測定、運動時の体温調節に関する基礎的研究など幅広く研究を進めてきました。こうした研究成果をもとに、平成6年には熱中症予防の原則を「熱中症予防8ヶ条」としてまとめ、具体的なガイドラインとして「熱中症予防のための運動指針」を発表しました。

本冊子は、このガイドラインを広く利用してもらうために、解説をつけてまとめたものです。この冊子によって熱中症による事故がなくなることを切に願うものです。

川原 貴

改訂版に寄せて

本ガイドブックは平成6年の初版以来発行部数は約130万部に上り、ガイドブックをもとにしたビデオも約30万本発行してきました。その間、平成10年に一部改訂しましたが、今回さらにデータを新しくし改訂することになりました。

最近是一般にも熱中症という言葉が浸透してきていますが、地球温暖化、都市化によるヒートアイランド現象などから社会問題としてもクローズアップされてきています。

われわれはこのガイドブックを作成するとともに、これまで、日本体育協会の「エンジョイスportsセミナー」を通して熱中症予防の呼びかけを全国に行ってきました。この間、学校管理下における熱中症死亡事故（ほとんどがスポーツ活動によるもの）を追跡してきましたが、ようやく平成17年度に0となりました。今後とも、スポーツによる熱中症事故がなくなるよう、われわれはさらに熱中症予防の呼びかけをつづけていかなければならないと考えています。

(平成18年6月 川原 貴)