

## 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。かつて熱中症は軍隊や炭鉱、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、労働環境が改善されることによって減少しました。これらに代わって1980年代からは、スポーツによる熱中症死亡事故が問題になりました。

スポーツによる熱中症死亡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ります。また、死亡事故に至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無理にトレーニングをしても、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、こまめに休憩をとり、水分補給をするなど適切な熱中症対策を講じ、よい状態でトレーニングすることは、熱中症を予防するだけでなく、トレーニングの質を確保し、効果的なトレーニングを進めることにも通じます。

熱中症の予防原則はすでに確立されたものですが、スポーツにおける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用すればよいかが、問題になります。すでに諸外国においては、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したが、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、1991年日本体育協会(当時)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行いました。こうした研究成果をもとに1994年には熱中症予防の原則を「熱中症予防8ヶ条」(その後、熱中症予防5ヶ条に改訂)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。

本ガイドブックは、これらの研究成果を取り入れて熱中症とその予防について解説したもので、1994年に初版を発刊しました。日本スポーツ協会ではこのガイドブックを広く関係者に配布するとともに全国で熱中症予防のセミナーを開催してきました。本ガイドブックは初版以降、データを更新したり、最新の情報を取り入れるなど、改訂してきました。今回の改訂では、データを更新するとともに、熱中症予防運動指針の文言を一部変更し、熱中症の典型的症例などを追加しました。

最近是一般にも熱中症という言葉が浸透していますが、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暑い夏が多くなり、屋外の労働現場での熱中症や日常生活での高齢者の熱中症死亡事故が増加し、社会問題として大きくクローズアップされています。今後、地球温暖化、人口の高齢化の進行とともに熱中症の問題はさらに大きくなるものと思われます。

スポーツによる熱中症は増えていますが、幸い死亡事故は減少しています。これは、日本スポーツ協会による熱中症予防の取り組みが実を結んできているのではないかと思います。夏の暑さが続く限り、熱中症を完全に予防することは難しいかも知れませんが、重症例や死亡事故は防がなくてはなりません。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続けていかなければならないと考えています。この冊子が熱中症死亡事故ゼロに貢献できれば幸いです。

令和元年5月 スポーツ活動における熱中症事故予防に関する研究班 班長 川原 貴