

## 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。ひとたび事故がおきると人命がうしなわれるだけでなく、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えなくなり、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言えましょう。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用すればよいのかが、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。

平成6年6月 川原 貴

## 改訂版に寄せて

本ガイドブックは平成6年に初版を発行し、平成10年、18年にデータを新しいものに差し替えるなど一部改訂しました。今回、さらにデータを新しくするとともに、熱中症予防8ヶ条を5ヶ条に集約するなどの改訂を行いました。

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暑い夏が多くなり、労働現場での熱中症や日常生活での高齢者の熱中症が増加し、社会問題として大きく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セミナーなどを通して熱中症予防の呼びかけを全国的に行い、減少傾向にありましたが、最近また増加の懸念もあります。練習はへばるまでやらないと効果がない、というような考え方では熱中症はなくなりません。時にはへばるまでやることも必要かも知れませんが、それは涼しいときにやるべきで、夏の暑いときには避けるべきです。夏のトレーニングではなるべく暑い時間を避け、休憩を頻繁にとり、水分摂取を十分に行うなど暑さ対策をすることによって、へばらない状態を維持し、トレーニングの質を確保することがトレーニング効果につながるという考え方であれば、熱中症事故がおこることはないと思います。スポーツ指導者には是非、このような考え方を持っていただきたいと思います。

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。

平成25年4月 川原 貴