

安全・安心なスポーツクラブ活動のために

安全配慮義務(予測と回避)を問われる事項

大切なEAP(Emergency Action Plan)の整備が大切

1.熱中症予防 2.落雷対策 3.突然心停止 4.頭部・頸部外傷

JSPPO スポーツ医・科学info
SPORT SCIENCES INFORMATION
2024年 7月1日発行

スポーツ活動中の熱中症予防

スポーツによる熱中症事故は、こまめに休憩をとり、正しく対策することで予防できます。その対策は水分補給だけではありません。

身体冷却

暑い日に運動・スポーツをするときは、積極的にからだを冷やすこと(=身体冷却)が重要です。いろいろな方法を組み合わせて、効果的にからだを冷やそう！

主な身体冷却方法

アイスラリー
シャワーヘッド状の動きで効果的にからだの内面を冷やすることができます。風呂やエスリナーを補助することもできます。

水分補給
熱中や水分不足を防ぐとともに、体温調節機能を正常に保つ効果が期待されます。こまめな水分補給が効果的です。

アイスタオル
よく冷やしたタオルを胸に、首や顔に冷やします。

アイスバック
首元、脇の下、太ももの付け根、太ももを冷やします。

その他の方法
バスタブに全身を冷やしてあげ、そこに氷のひらや氷を入れた水でからだを冷やします。からだの内面の体温が下がる効果が期待されます。

熱中症予防運動指針

これからの時期は、熱中症予防運動指針を自覚に運動・スポーツをしよう！体力の低いひと、肥満のひと、暑さに慣れていないひとは特に注意が必要です。

体温	湿度	運動は原則中止
34℃以上	75%以上	厳重警戒 (激しい運動は中止)
33℃以上	70%以上	警戒 (積極的に休憩)
32℃以上	65%以上	注意 (積極的に水分補給)
31℃以上	60%以上	ほぼ安全 (適宜水分補給)

※暑湿指数の算出にはWBGT(暑湿指数とも呼ばれる)の値が望ましいです。
※暑湿指数(高温・高湿度)の条件下には、暑さに慣れましょう。暑さが軽減したら、1ラング程度低い暑湿指数の運動指針を適用します。
※熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、暑湿指数も大きく関係します。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ環境では個人差や暑湿特性に影響します。

「防ごう熱中症!!」元気にスポーツ!デジタルブックをご活用ください!

主なタイトル

- 知っておこう熱中症!
- 熱中症にならないために
- 汗をかいたら水分補給
- トピックス
- もう一つの熱中症対策「身体冷却」

QRコードから読むことができますよ!

© Otsuka 大塚製薬 大塚製薬は、日本スポーツ協会が行っているスポーツ活動中の熱中症予防活動を応援しています。

（問合せ先）
JSPPO（公益財団法人日本スポーツ協会）
スポーツ科学研究室
https://www.japan-sports.or.jp/
E-mail: spolab@japan-sports.or.jp

JSPPO
Japan Sport Promotion Organization

260
環境共生推進

【指導者として心構え】

1.中途半端な知識は危険

熱中症について知ってるつもりではダメ
正しく知ること

2.最適な水分補給方法を理解

水分補給方法で最適な方法は、各自自分の判断で水分補給できるように指導すること
水分補給が必要なタイミングは1人と違う

3.暑い時期になる前の準備が大切

暑さに身体を慣らして、汗を出す体にする
「暑熱順化」が大切

【世代間格差を理解しましょう】

扇風機とうちわで育った世代と生まれた時からエアコンで育った世代では汗を出す汗腺の発達が違うことを理解しましょう

熱中症予防に必要な気象状況の確認 (湿度 75%以上、気温 25 度の室内で無風はとても危険な条件)

めまい、失神、熱疲労の症状から熱けいれんになるケースがあります。

水分補給は常温で

冷やす場所は動脈がある首、脇等

迷わず救急隊へ

スポーツ現場(体育の授業含む)で多い突然心停止(AEDを置いてある場所の把握が最初の一步)

2025年5月7日 京都府内の中学校の体育の授業で1500メートルの持久走に挑戦していたところ、約600メートル走ったあたりで歩き始め、その後倒れ込みました。不幸にも死亡する事故が発生しました。このような突然心停止は、スポーツ現場では珍しい事故ではありません。

【持久走中の事故と心臓系の突然死】

持久走中や運動後に体調不良となり死亡するケースでは、心臓系の突然死が多いとされています。過去の事例では、高校3年生の男子生徒が3.5kmの持久走をした後に意識を失い倒れたケースや、軽いジョギング中に心臓に障害があった中学3年生の男子生徒が意識不明となり亡くなったケースなどが報告されています。さらに、20mシャトルランを20往復した後、休憩中に突然体勢を崩して気を失うケースも報告されています。これらは心臓系の突然死と考えられており、運動に関連した急性の心停止の危険性を示しています。

激しい運動中には「過呼吸」も発生しやすくなります。過呼吸は運動による過剰換気によって引き起こされ、血中二酸化炭素量の減少により呼吸困難や動悸、両手の指先や口の周りのしびれなどの症状を招くことがあります。

スポーツ現場における事故防止に必要なポイント**「安全にスポーツ活動を行うために必要な情報収集、繰り返しの学びが大切」****無理な運動を避ける**

個々の体力レベルに合わせた運動量を設定し、過度な負荷を避けることが重要です。

特に、気温気圧の変化に身体としてスポーツ時期は考慮する必要があります。

群馬県南部は、雷の発生が多発する地域です。雷に対する危機意識は他の地域よりも高いと思いますが、落雷は突然やってきます。雨が降っていない時でも突然の落雷があることを知っていてください。

体調不良のサインを見逃さない(朝食を食べていない人は要注意)

息切れ、顔色の変化、汗の異常、ふらつきなどの兆候があれば、すぐに休ませることが大切です。子どもが突然「歩き出した」という行動変化が見られた時は必ず確認してください。

適切な休憩と水分補給

季節の変わり目で暑さに慣れていない時期に持久走のような全身運動では、適切な休憩時間の確保と水分補給が欠かせません。熱中症対策として水筒等を準備させることも推奨されています。

緊急時の対応体制整備

AEDの設置場所の確認や、経口補水液の準備、指導者の救命訓練の実施、救急体制の組織化など、万一の事態に備えた準備が必要です。