

柔道専門部・熱中症対策ガイドライン

危機管理委員名
(所属校名)

海老沼 範之
県立宇都宮工業高等学校

熱中症対策

1 全日本柔道連盟「熱中症を防ごう（徹底ポイント）」から抜粋

○湿度と暑さ指数（WBGT）を常に把握し、予防指針を守ろう。

熱中症は室内でもよく起こります。必ず、道場に温度計とWBGT計を設置してください。最近では、気温・湿度・WBGT値が同時に計測できる機器なども、通販などで比較的安く入手可能です。熱中症予防指針を遵守して、危険段階となったら練習をおこなわないことが大原則です。練習開始後に一気に気温が上がることもあります。常にチェックする心構えも大切です。

○こまめに休憩をとり、水分と塩分を補給しましょう。

のどが渴いたと感じた時には、すでに脱水症状が始まっています。いつもより濃い尿の色も脱水のサインです。思考力が低下して不慮の事故の危険性も増します。適宜休憩を取り、運動をはじめる前から適切な水分・塩分補給を心掛けましょう。

○個人の条件にも十分に配慮し、早めの対応で事故を防ごう。

普段の暑さに強い人でも、急に暑くなったときや蒸し暑いとき、体調の悪い時には熱中症にかかりやすくなります。また、肥満傾向のある人も熱中症にかかりやすく、体力が十分でない人、暑さに慣れていない人も、体温調節がうまくできないため、熱中症にかかりやすくなります。熱中症の症状はさまざまです。このため気付くのが遅くなりがちです。治療の遅れは多臓器にダメージを与え、取り返しのつかない結果につながる場合があります。冊子「柔道の安全指導」第五版の18-22ページに、熱中症のことが詳しく載っています。日頃から冊子の熱中症の症状と対処法についてよく学び、お互いの体調に気を配り、早めの対応で事故を未然に防ぎましょう。

2 大会会場の決定

○原則として、熱中症の危険性がある時期の大会会場は、空調設備の整った施設にする。

3 大会の運営

○公益財団法人日本スポーツ協会が定める「熱中症予防運動指針※1」に準じて運営する。

4 大会本部の事前準備

→ ①WBGT計 ②氷 ③スポーツドリンク

5 熱中症患者への対応

○公益財団法人日本スポーツ協会が定める「熱中症になってしまったら※2」に準じて対応する。

6 事後報告

○熱中症になった選手（生徒）の顧問は委員長に事後報告をする。

7 その他

○選手（生徒）、顧問、大会関係者は、日頃から熱中症への知識を高めて、熱中症予防及び熱中症患者への対応を行う。

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	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)	熱中症の危険性が高いので、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。10~20 分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さ に弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	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)	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)	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。市民マラソンなどでは 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(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 - 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
 - 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
- ※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。



熱中症になってしまったら

