

各事業を行うにあたっての熱中症対策

次のことを十分に選手及びスタッフが理解し、活動を行う

1 熱中症とは

- ・熱中症は、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいとき

に

は、けいれんや意識の異常など、様々な障がいをおこす症状のことです。

- ・家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

2 水分補給

- ・こまめに水分補給（20分～30分ごと）
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・汗をかいた時は塩分も忘れずに

3 暑さを避ける

- ・涼しい服装
- ・室内ではエアコンや扇風機を効果的に使う

4 熱中症の症状

- ・手足がしびれる、めまい・たちくらみがある、筋肉のこむら返りがある、気分が悪い
- ・ボーっとする
- ・頭ががんがんする、吐き気がする、からだのだるい、意識が何となくおかしい
- ・意識がない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

5 熱中症の症状があった時の処置

（1）意識がある時、呼びかけに対する反応ができる時

- ・涼しい場所へ移動
- ・水分・塩分を補給
- ・衣服をゆるめる
- ・からだを冷やす
- ・良くならなければ病院へ

（2）意識がない時、反応がおかしい時

- ・ためらうことなく救急車（119）を要請

熱中症の対処法

重症度	症状	対処法
軽症 Ⅰ度	手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある 気分が悪い、ボーっとする	涼しい場所へ移動 水分・塩分を補給 良くならなければ病院へ
中等症 Ⅱ度	頭ががらがらする 吐き気がする、吐く からだがだるい 意識が何となくおかしい	涼しい場所へ移動 水分・塩分を補給 衣服をゆるめる からだを冷やす 良くならなければ病院へ
重症 Ⅲ度	意識がない けいれん 呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐに歩けない	ためらうことなく救急車 (119)を要請

山形県

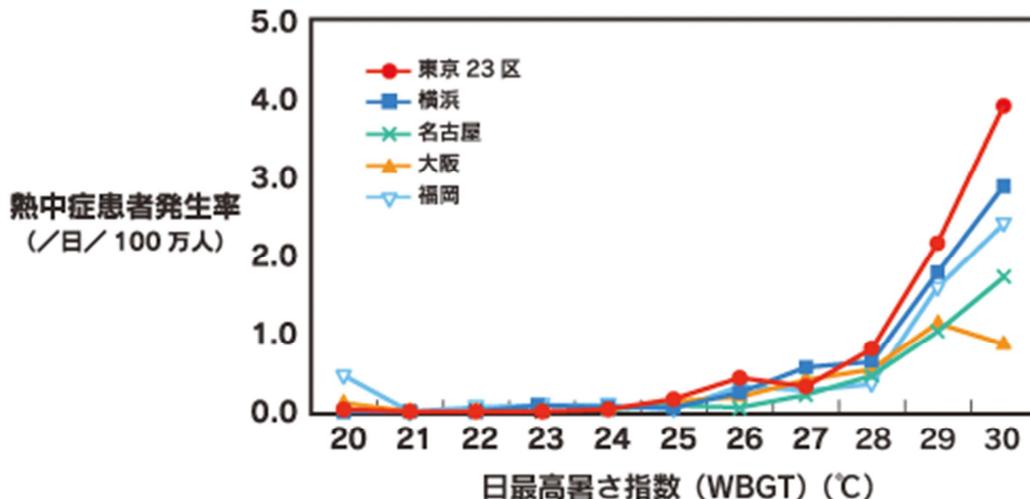
暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature)

暑さ指数とは？

暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい

1 湿度、2 日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、3 気温の3つを取り入れた指標です。

下図のグラフからも暑さ指数(WBGT)が28°C(厳重警戒)を超えると熱中症患者が著しく増加する様子が分かります。※上図のグラフは、平成17年の主要都市の救急搬送データを基に日最高WBGTと熱中症患者発生率の関係を示したものです。



暑さ指数の使い方

暑さ指数(WBGT)は労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO 等で国際的に規格化されています。(公財)日本スポーツ協会では「熱中症予防運動指針」、日本生気象学会では「日常生活に関する指針」を下記のとおり公表しています。労働環境では世界的にはISO7243、国内ではJIS Z 8504「WBGT(湿球黒球温度)指数に基づく作業者の熱ストレスの評価-暑熱環境」として規格化されています。

● 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	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。
31~35℃	28~31℃	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・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28℃	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。
24~28℃	21~25℃	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。
24℃未満	21℃未満	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。

※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

(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

以上のことを踏まえ、選手及びスタッフの動きや様子に注意を払いながら活動を行なっていきましょう。