

2026年6月25日

『みんなのスポーツ』6月号(No.524)から学ぶ(熱中症)

林 但

平素より協議会の活動にご理解をいただきありがとうございます。

表記、公益社団法人 全国スポーツ推進委員連合機関誌の6月号は「**スポーツと気候変動**」の特集号です。

私の視点で気づいたこと・感じた事、参考になる点を以下に記載します。



すでに一度6月号の学ぶは発行していますがP44に関連して、「**そのまま使える、熱中症対策実践マニュアル**」については特別に記載致します。

今回の特集号の記事で色々見てきました、気候変動の影響により、日本の夏はかつて経験したことがない酷暑へ変貌しています。「昔はこのくらい平気だった」「せっかく集まったのだから」といった経験則や精神論では、通用いたしません。

横須賀市においても、スポーツ推進委員協議会がかかわる、屋外での行事については、市やソフトボール協会、参加チームなどと協議の上「秋山翔吾カップ(児童ソフトボール大会)」は昨年度から7月下旬から4月下旬に時期を変更、「成人ソフトボール大会」は8月下旬または9月第一週を9月の下旬に時期の変更をいたしました。私の学区においても夏祭りが、7月下旬が6月初旬に前倒し、敬老会行事は9月中旬が10月下旬に後倒しです。

P44の冒頭で、**熱中症の4つの病型**として、**熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病(緊急事態)**が挙げられています。スポーツ現場における**3つの重要配慮事項**として、**①競技の特性の考慮(競技ごと激しい運動量や防具を使う競技は特に注意が必要) ②個人の条件(肥満・低学年・高齢者)により、一斉の休憩や、給水タイムなども受けることが必要。 ③継続的なコンディションのチェック。**運営側はもとより、みんなで顔色や動作の確認をし、体重や心拍数のチェックをする必要があると述べられています。

予防の観点で、熱中症予防5ヶ条と暑熱順化の進め方が詳しく述べられています。

判断基準で、WBGT(暑さ指数)による活動指針を活用して、客観的判断を行う。

応急処置では、救命をわける「現場での積極的冷却」についても詳しく記載があります。

事務局と相談の上、理事のみなさんには、P44~47までをメール上でお送りいたします。今回の特集では、スポーツ庁や環境省などが推奨する公的ガイドラインをもとに、私たちが協議会や学区での行事の時に直ぐに役立つようにまとめられています。ぜひ活用いたしましょう。

以上

現場で
そのまま使える!

熱中症対策 実践マニュアル

本特集ページで見てきたように、気候変動の影響により、日本の夏はかつて経験したことのない酷暑へと変貌しています。「昔はこのくらい平気だった」「せつかく集まったのだから」といった過去の経験則や精神論は、もはや通用しません。

地域のスポーツイベントや教室を運営する主催者にとって、参加者の命を守る「客観的な基準」と「事前の準備」は不可欠です。特集の補足となる本ページでは、スポーツ庁や環境省などが推奨する公的ガイドラインをもとに、現場ですぐに役立つ実践的なマニュアルをまとめました。大会本部のテントや体育館の壁にコピーして掲示するなど、関係者間の安全管理の共有ツールとして、ぜひご活用ください。

熱中症の4つの病型

はじめに、熱中症の具体的な症状(病型)と、運営側(指導者・主催者)が知っておくべきリスク管理の全体像を解説します。熱中症は、その症状によって大きく4つに分類されます。特にスポーツ現場で命に関わるのは「熱疲労」と「熱射病」です。熱失神 炎天下での立ち上がり時などに血圧が低下して起こるめまいや失神です。足を高くして寝かせれば通常は回復します。

熱疲労 脱水と循環不全による倦怠感、頭痛、吐き気などの症状です。水分と塩分の補給が必要ですが、飲めない場合は医療処置が必要です。

熱射病(緊急事態) 体温が40℃を超え、意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい)を伴う、死の危険がある状態です。いかに早く体温を下げられるかが救命の鍵となります。

スポーツ現場における3つの重要配慮事項

- ① 競技特性の考慮
野球、ラグビー、サッカーなど、激しい運動や防具着用競技は特に注意が必要です。
- ② 個人の条件(肥満・低学年・

高齢者

学校では肥満傾向の児童生徒にリスクが集中します。また、体力・技術が未熟な低学年や温度変化を感じにくくなっている高齢者は特に注意が必要です。イベントでは「自己申告」に頼らず、主催者側が時間を決めて一斉に休憩・給水タイムを設ける配慮が不可欠です。

③ 継続的な
コンディションチェック
運営側は、参加者の「大丈夫です」という言葉を鵜呑みにせず、顔色や動作を観察し、体重や心拍数の変化を日常的にチェックする習慣を身につけるよう促しましょう。

予防

熱中症予防 5ヶ条と 暑熱順化の 進め方

原則を知り、身体を慣らす「予防」の核心
熱中症を未然に防ぐための黄金律が、日本スポーツ協会などが提唱する「熱中症予防5ヶ条」です。なかでも第2条の「急な暑さに要注意」を科学的に実践する具体的な手段が「暑

熱順化(しよねつじゆんか)」です。

「5ヶ条」を意識の柱に

- まず、主催者(行政・推進委員)や運営スタッフが、参加者と共有すべき基本原則を確認しましょう。
- ① 暑いとき、無理な運動は事故

- ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
こまめな水分補給に加え、0.1%の塩分を含むスポーツドリンクなどを活用します。
- ④ 冷やそう、からだの外から内

から
通気性の良い軽装を促し、休憩中は直射日光を避けて日陰で

熱を逃がしましょう。

⑤ 体調不良は事故のもと

睡眠不足や朝食抜きは危険です。特に「肥満の人」「低学年」「高齢者」は厳戒態勢が必要です。

「暑熱順化」の考え方

「5ヶ条」の第2条を具体化するために、以下の計画をスポーツ教室やイベントのプログラムに組み込みます。**順化のメカニズム** 暑い環境での運動を繰り返すと、次第に低い体温でも汗をかけるようになり、高温下での心拍数の上昇が

抑えられ、暑さへの抵抗力が高まります。これを「暑熱順化」と呼びます。

実施のステップ 順化には通常数日から1週間程度かかります。気温が上がりは始める5~6月のスポーツ教室等では、最初の数回は通常の半分程度の強度にとどめ、段階的に負荷を上げましょう。また、単発のイベントなどでは、「参加者の身体はまだ暑さに慣れていない」という前提でプログラムを組むことが重要です。

休養と環境の工夫 活動の合間に十分な休憩時間を確保し、日陰での休息や帽子・防具などの取り外しを徹底します。

運営側の視点:「コンディションチェック」の徹底

イベント当日の受付時や活動前には、参加者への声かけ(睡眠はとれたか、朝食は食べたか等の確認)が有効です。また、定期開催の教室などでは、活動前後の体重チェック(体重減少が2%以内)に収まっているかを習慣づけるなど、5ヶ条の第5条(体調不良は事故のもと)と連動させた柔軟な判断が、悲劇を防ぐ鍵となります。

スポーツ活動における熱中症事故の防止

① 適切な予防措置

- ✓ スポーツ活動中をはじめとして、依然として熱中症による被害が多く発生しています。熱中症は、梅雨明け等の気温が急に上昇したとき、また、合宿初日や休み明け、あるいは低学年(特に新生)に多くみられます。いずれも、「**体が暑さに慣れていない**」からです。

【暑熱順化】 気温が高くなり始めたら、暑さに慣れるまでの順化期間を設けましょう。**順化期間の最初は運動量を落とし、次第に負荷を高めて行きます。**

- 気温が高くなり始める5~6月から開始します
- トレーニング開始から順化の効果が表れるまで5日間を要します
- 服装は汗の蒸発を妨げない服装が好ましいです



- ✓ また、活動の場所や種類にかかわらず、**暑さ指数(WBGT)に基づいて活動中止を判断することも必要**です。



スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック

- ✓ 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(公益財団法人日本スポーツ協会)等を参考として、熱中症事故防止のための適切な措置を講じましょう。

② 指導者等の責任

- ✓ スポーツによる熱中症死亡事故は適切な予防措置を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。熱中症の予防と、発生したときの応急処置方法を指導者は身につけておきましょう。



【法的責任】 事故が発生した場合、**民事責任や刑事責任を、指導者等の個人または法人が問われることとなります。**一般的には民事責任(損害賠償責任)が問われますが、死亡など重大な結果となった場合は刑事責任も問われるケースがあります。

【事例】 A市の少年野球チームの総監督Bは、試合に負けた罰としてC君ら選手に投げ込みやダッシュなどを課した。C君は練習開始3時間後に倒れ、翌日死亡。死因は熱中症。

民事責任について、Bが過失を認めて謝罪、賠償金約5,000万円を和解。刑事責任について、Bは日没後の熱中症は予想できなかった、部員の判断で自由に給水が許されていた等の理由から不起訴処分。

【出典】 スポーツリスクマネジメントの実践—スポーツ事故の防止と法的責任—(公益財団法人日本スポーツ協会)



お問い合わせ:
スポーツ庁健康スポーツ課
電話: 03-5253-4111

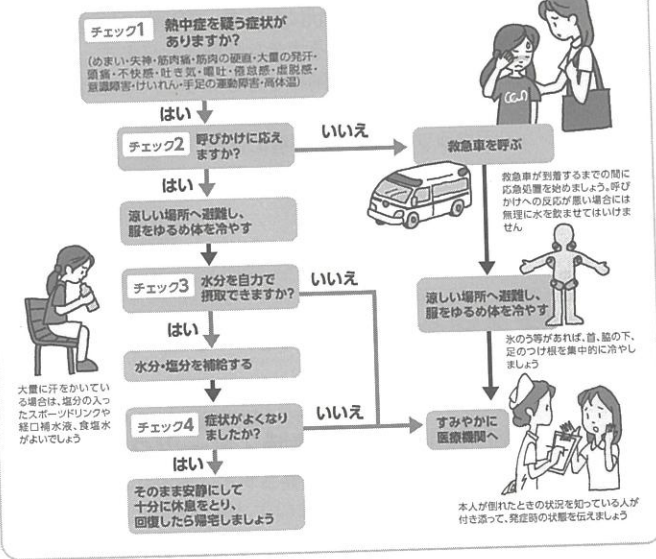
※本稿で紹介した各種ガイドラインやフローチャート、啓発ポスターなどは、各機関の公式Webサイトより無料でダウンロードできます。地域のスポーツ教室や各種大会の運営・安全管理にぜひ活用ください。

引用・参考文献
 スポーツ庁「スポーツ活動における熱中症事故の防止」
 環境省「熱中症予防情報サイト」
 公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(『熱中症予防運動指針』等収録)

2. 熱中症が疑われるときには…

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……
 落ち着いて、状況を確かめて対応しましょう。最初の措置が肝心です。



体温を効果的に下げるための方法の例

- ・着脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・眼の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート^(※)」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。
※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

応急処置

熱射病を疑った際の身体冷却法

救命をかける「現場での積極的冷却」

もし意識障害がみられる「熱射病」が疑われる場合、救急車を待つ間の処置が生存率を左右します。
最強の冷却法 現場で最も効果

的なのは「氷水浴・冷水浴法(バスタブに浸す)」です。夏場のスポーツ教室や市民大会などでは、あらかじめ子ども用の簡易プールや衣装ケースに氷水を用意しておくのがベストです。これが困難な場合は、ホースで全身に水をかけ続ける「水道水散

布法」が推奨されます。もしく

は、「クーラーボックスに大量の氷水とタオルを用意しておく」「ペットボトルのフタに穴を開けて即席のシャワーを作り、全身に水をかけながら団扇(うちわ)で扇ぐ」など、身近なもので準備しておきましょう。

補助的冷却と環境 エアコンを最強にした室内へ運び、氷水で濡らしたタオルを全身にのせ、

次々に取り換えます。扇風機を併用して気化熱を促進させることも有効です。また、手のひら足の裏、頬などを保冷剤で冷やすことも効果的です。

冷却のゴール 理想は「直腸温」

で39℃以下まで30分以内に下げることです。直腸温計がない場合は、本人が「寒い」と言うまで、あるいは救急隊が到着するまで躊躇なく冷却を続けてください。「迷ったらためらわずに救急車を呼ぶ」ことが、最悪の事態を防ぐ最大の防波堤となります。意識が正常な場合は、涼しい場所で衣服を緩め、スポーツドリンク等で水分・塩分を補給し、少なくとも翌日までは経過を観察しましょう。

判断基準

(暑さ指数) WBG Tによる活動指針

熱中症予防運動指針

WBGT	湿球温度	乾球温度	活動指針
31	27	35	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。
28	24	31	嚴重警戒 (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。
25	21	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。
21	18	24	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。
			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。

客観的指標「WBGT」の活用

指導者、運営スタッフ、主催者の「せっかく集まったのだから」という同調圧力や過去の経

験則だけで開催を判断するのは大変危険です。WBGTという客観的指標を「共通のルール」として事前に周知しておくことが参加者を納得させ、主催者と

しての安全配慮義務を果たすことにつながります。

WBGTの構成要素 WBGT

は気温、湿度、輻射熱(日差しや照り返し)、気流の4要素を反映した指標です。特に湿度の影響が大きく、気温がそれほど高なくても湿度が高いと危険性は増大します。

測定と判断 現場では市販の熱中症指数計などを用いて測定します。WBGTが31℃以上の場合、特別な場合を除き、運動は原則中止すべきです。「楽しみにしている参加者がいるから」と無理に開催するのではなく、この数値を基準とした明確な中止・延期ルールを事前に定めておくことが、主催者の責任(リスクマネジメント)として重要です。

環境への工夫 高温期には、冷房設備のある施設を利用したり、涼しい早朝や夕方に時間帯をずらしたりするなど、暑熱ストレスの少ない環境下で活動を行う工夫を計画段階から盛り込みましょう。