

# 熱中症を防ごう 平成 29 年度改訂版

公益財団法人全日本柔道連盟では、スポーツを取り巻く環境の変化や、熱中症による重大事故の発生を重く受け止め、平成 27 年に作成した道場掲示資料「熱中症を防ごう」編を改訂しました。

重大事故ゼロを目指して、道場の目立つ場所に貼るなどご活用いただき、事故や障害を防ぐため、常に注意を喚起するよう周知徹底を図っていただければ幸いです。

## 「温度と暑さ指数(WBGT)を常に把握し、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。掲示資料中の熱中症予防指針を遵守して、危険段階となったら練習を行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ので、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よう」

のどが渇いたと感じた時には、すでに脱水症状が始まっています。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。いつもより濃い尿の色も脱水のサインです。

## 「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」

普段は暑さに強い人でも、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、暑さになれていない人も、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」第四版の 41-44 ページに、熱中症のことが詳しく載っています。日頃から冊子で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。

### 【熱中症への対応】

**涼しい環境への避難**  
・日陰やクーラーの効いた室内  
・足を高くして寝せる

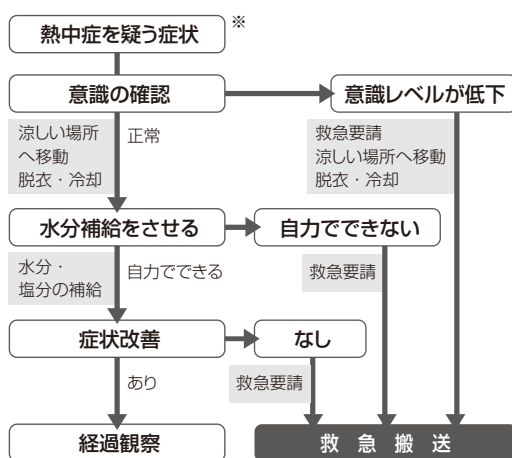
**脱衣と冷却**  
・衣服をゆるめる  
・水をかけて風を当てる  
・太い血管に氷嚢などをおいて血液を冷やす

**医療機関への搬送**  
・意識障害がある時は救急要請

**水分・塩分の補給**  
・冷たい水を飲ませる  
・塩分も補給する

(B 指導員柔道テキストより)

### 【熱中症の救急処置】



※めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

(柔道の安全指導第四版より)

## 熱中症を防ごう（徹底ポイント）

公益財団法人全日本柔道連盟では、スポーツを取り巻く環境の変化や、熱中症による重大事故の発生を重く受け止め、以下の熱中症の予防対策の徹底をお願いしています。重大事故ゼロを目指して、常に注意を喚起するよう周知徹底を図っていただければ幸いです。

### ○温度と暑さ指数（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行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よう。

のどが渇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。

普段は暑さに強い人でも、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、暑さになれていない人も、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」第四版の 41-44 ページに、熱中症のことが詳しく載っています。日頃から冊子で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。

**【熱中症への対応】**

**涼しい環境への避難**

- 日陰やクーラーの効いた室内
- 足を高くして寝せる



**肌表と冷却**

- 衣服をゆるめる
- 水をかけて風を当てる
- 太い血管に承露などをおいて血液を冷やす

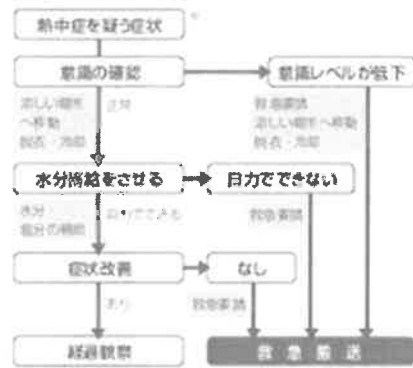
**医療機関への搬送**

- 意識障害がある時は救急要請

- 水分・塩分の補給
- 冷たい水を飲ませる
- 塩分も補給する

(B指針再見柔道テキストより)

**【熱中症の救急処置】**



めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

(柔道の安全指針第四版より)

# 熱中症を防ごう

温度と暑さ指数(WBGT)を常に把握し、指針を守ろう

こまめに休憩をとり、水分と塩分を補給しよう

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

(日本体育協会)

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃
31	27	35
↓	↓	↓
28	24	31
↓	↓	↓
25	21	28
↓	↓	↓
21	18	24

環境条件の評価にはWBGTが望ましい

運動は原則中止	WBGT31度以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
厳重警戒(激しい運動は中止)	WBGT28度以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久性など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
警戒(積極的に休息)	WBGT25度以上では、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。
注意(積極的に水分補給)	WBGT21度以上では、熱中症による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)	WBGT21度未満では、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する。

WBGT 測定器

