

セパタクロー競技における 熱中症発症予防マニュアル

熱中症と運動

- 体育館内であっても熱中症は起こる
- 気温の高い時は中止にしたり、軽い運動に止めるなど工夫をする

(下図の熱中症予防運動指針を参考)

- 疲れや体調不良がある場合は、特に熱中症になりやすいので注意する

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	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、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。

熱中症の予防とサイン

熱中症を予防するために重要な3項目

暑さに慣れる

- 2週間程度で徐々に慣らしていく
- 暑くなり始めの時期は要注意、体調の悪い時は無理をしない
- [詳しくはこちらをクリック](#)



体を冷やす

- 運動前・中・後で冷やす
- 体の外と中から冷やす
- [詳しくはこちらをクリック](#)



水分を 摂取する

- スポーツ飲料など塩分が入ったものを摂取
- 尿の色で脱水症状を確認する（レモネード色、薄い黄色が良い）
- [詳しくはこちらをクリック](#)



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(第5版),2019よりイラスト転載

熱中症のサイン

熱失神

- めまい
- 一時的な失神
- 顔面蒼白
- 脈が早くて弱くなる



熱けいれん

- 筋肉のけいれん
- 筋肉痛
- 手足がつる



熱疲労

- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 全身倦怠感
- 集中力や判断力の低下



熱射病

- 意識障害
- 呼びかけや刺激への反応が鈍い
- 言動が不自然
- ふらつく
- 体温が高い



熱中症が疑われる場合の対応

詳しくはこちらをクリック

熱中症が疑われる主なサイン

頭痛・吐き気・めまい・倦怠感・筋肉のけいれん・高い体温・汗が出ない
意識障害(呼びかけに反応がない、または鈍い)

意識障害がある時は直ちに救急車を呼ぶ!



意識がしっかりしている時

涼しい場所へ移動

衣服をゆるめて寝かす

水分や塩分を補給する

意識がはっきりしない時(熱射病の可能性)

・①⇒②⇒③の順番で効果が高い。その時の環境に合わせてできることを行う

詳しくはこちらをクリック

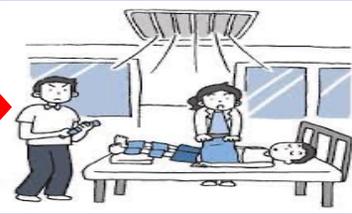
熱射病が疑われる場合には躊躇せず身体冷却!



①氷水に全身を浸す
(氷水浴法)



②水道水を体全体にかける
(水道水散布法)



③エアコン(最強)の効いた場所で、扇風機を併用し、氷や冷水で冷やしたタオルを全身に当てる

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(第5版),2019よりイラスト転載

引用・転載元リンク

一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会:熱中症予防の啓発
<https://js-at.jp/info/journal#infographics>

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(第5版),2019
<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid916.html>



一般社団法人 JAPAN SEPAKTAKRAW FEDERATION
日本セパタクロー協会