

# スポーツ活動における熱中症対策

今年も暑い夏が予想されます！

適切な熱中症対策を行ない、無理せずスポーツを楽しみましょう！

## 熱中症予防のための運動指針

この指針は、環境温度に応じてどのように運動したら良いかの目安を示したものです。

熱中症予防の温度指標として暑さ指数(WBGT)が用いられます。現場では暑さ指数が測定できない場合もありますので、「環境省 熱中症予防情報サイト」で確認しましょう。

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。こどもは暑さの影響を受けやすいため、特に注意しましょう。

暑さ指数はこちらで確認  
環境省 熱中症予防情報サイト



## 熱中症予防運動指針

| WBGT<br>℃ | 湿球<br>温度<br>℃ | 乾球<br>温度<br>℃ | 運動は<br>原則中止        | 特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども<br>の場合には中止すべき。                                                             |
|-----------|---------------|---------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31        | 27            | 35            |                    |                                                                                                  |
| ▲         | ▲             | ▲             |                    |                                                                                                  |
| ▼         | ▼             | ▼             |                    |                                                                                                  |
| 28        | 24            | 31            | 厳重警戒<br>(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<br>など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20<br>分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さ<br>に弱い人※は運動を軽減または中止。 |
| ▲         | ▲             | ▲             |                    |                                                                                                  |
| ▼         | ▼             | ▼             |                    |                                                                                                  |
| 25        | 21            | 28            | 警戒<br>(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<br>適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、<br>30分おきくらいに休憩をとる。                               |
| ▲         | ▲             | ▲             |                    |                                                                                                  |
| ▼         | ▼             | ▼             |                    |                                                                                                  |
| 21        | 18            | 24            | 注意<br>(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。<br>熱中症の兆候に注意するとともに、運動の<br>合間に積極的に水分・塩分を補給する。                              |
| ▲         | ▲             | ▲             |                    |                                                                                                  |
| ▼         | ▼             | ▼             |                    |                                                                                                  |
|           |               |               | ほぼ安全<br>(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<br>分の補給は必要である。市民マラソンなどでは<br>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。

# 身体を効果的に冷やそう

暑い環境でも体温の上昇を抑えることで、熱中症の予防や持久性運動能力の維持などができます。

暑熱下のスポーツ活動時では積極的に身体を冷却するとよいでしょう。

## 身体内部冷却

## 身体外部冷却



### アイススラリー

シャーベット状の飲み物で効果的に体の内部を冷やすことができます。塩分やエネルギーを補給することもできます。



### 手のひら冷却<sup>れいさやく</sup>

バケツに氷水などを入れておき、手のひらや腕を入れることで体を冷やします。体の内部の体温が下がる感覚が得られます。



### アイスタオル

よく冷やしたタオルを用いて、頭や首元を冷やします。手軽な冷却法ですが、カラダの内部までは冷やすことができません。



### アイスパック

首元、わきの下、太ももの付け根を冷やします。ただし、運動の合間に筋肉を冷やしすぎるとその後の運動能力に悪影響を及ぼす可能性があります。

(公益財団法人日本スポーツ協会 (JSPO) 「防ごう熱中症 元気にスポーツ」 より一部抜粋)

## 『熱中症かもしれない』と思った時は

# 熱中症の応急処置

### チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

### チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

### チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

### チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶか迷ったら…

(明石市消防局ホームページ)



救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

(環境省 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン2020 より抜粋)

その他、  
熱中症に関する資料はこちらから

・明石市健康推進課  
ホームページ  
(このチラシも掲載しています)



お問い合わせ  
明石市 健康推進課  
078-918-5657

2025年5月作成

# スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

熱中症予防運動指針をもとに、以下の5ヶ条を理解したうえでスポーツ活動を行いましょう。

## ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。

暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。

環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給をしましょう。（「熱中症予防運動指針」を参照）



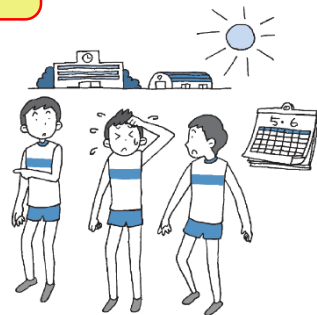
- ・激しい運動や持久走などの体温が上がりやすい運動は控える。
- ・10～20分おきに休憩し、水分補給をする。
- ・のどの渇きに応じて自由に水分補給できる環境を整える。
- ・運動をする前に水分摂取やプレクーリングを行う。

## ② 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。

夏の初めや合宿の初日などは要注意。

急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は、軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。



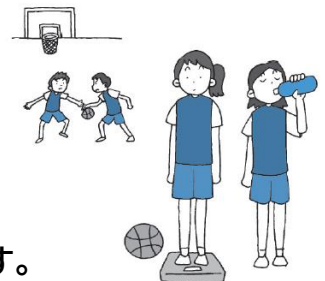
## ③ 失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときはこまめに水分を補給しましょう。

汗からは水分と同時に塩分も失われます。

スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度（100ml中0.1～0.2g）の塩分も補給するとよいでしょう。

運動前後に体重を測ることで、失われた水分量を知ることができます。



## スポーツドリンクの飲み方に注意！

熱中症対策にスポーツドリンクは有効ですが、虫歯の原因となる糖類がたくさん含まれています。

ダラダラ飲み続けると、お口の中は常にむし歯になりやすい環境になります。スポーツドリンクを飲んだ後に水で口をすすぐ習慣をつけましょう。



④

## 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。

暑いときは軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。

屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。

防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ

熱を逃がしましょう。



⑤

## 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。

疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには、無理に運動をしないことです。

また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。

詳しくは、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(第5版)」をご覧ください



## 選手の特性チェック

指導者は選手の特性をあらかじめ把握しておきます。

1つでもチェックが入れば、その選手の日頃のトレーニングに目を配ります。

- ☐ 経験年数が少ない ☐ 過去に熱中症を経験したことがある  
☐ 肥満気味である ☐ 体力が低い

## 環境チェック

以下の環境チェックに応じて、トレーニングメニューを考慮し、選手指導の参考にします。

- WBGTの確認  
☐ 運動中止 ☐ 厳重警戒 ☐ 警戒 ☐ 注意 ☐ ほぼ安全  
 ● 天候の特徴  
☐ 急に暑くなった ☐ 特に蒸し暑い

## トレーニング前の体調チェック

選手には、練習日誌などを用い、練習の前に自分の体調をチェックする習慣をつけさせます。

1つでもチェックが入れば、その選手のトレーニングメニューを軽くして、常にその選手に目を配るようにします。

- ☐ 睡眠が不足している(よく眠れなかった) ☐ 熱がある、熱っぽい  
☐ 喉が痛い ☐ 風邪を引いている ☐ 下痢をしている ☐ 朝食を抜いた

(公益財団法人日本スポーツ協会(JSPO) スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(第5版)より一部抜粋)



## 朝ごはんを食べて、運動時のパフォーマンスアップ！

朝ごはんをしっかり摂ると、水分だけでなく塩分も摂ることができます。

運動で失われる水分や塩分を事前に補って熱中症を予防し、パフォーマンスアップにつなげましょう！

