



熱中症を予防しよう!



1990年代以降、気温の高い年が増えています。
今年の夏もこの予防の五カ条をしっかりと守って事故を防ぎましょう。

熱中症予防の五カ条

- 1 環境条件に合わせて運動する(時間帯調整やこまめな休憩)
- 2 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける
- 3 体を暑さにならす
- 4 こまめに水分補給する
- 5 暑さに弱い人は特に注意をする

★5年間の熱中症に対する医療費給付件数 (平成19年度～平成23年度)

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度 (速報値)
幼稚園・保育園	18 (0)	16 (0)	6 (0)	26 (0)	18 (0)
小学校	367 (0)	202 (0)	115 (0)	411 (0)	456 (0)
中学校	1778 (2)	1449 (0)	861 (0)	2033 (0)	2168 (0)
高等学校・ 高等専門学校	1779 (2)	1669 (2)	951 (3)	2136 (1)	2034 (5)
合 計	3942 (4)	3336 (2)	1933 (3)	4606 (1)	4676 (5)



(備考)
※学校の管理下において給付した熱中症の件数です。
※()内の数字は熱中症による死亡見舞金給付件数です。
※平成23年度は速報値のため変動する可能性があります。



熱中症を予防しよう!

暑い中、部活動などで無理に運動しても、トレーニングの質が低下する上、体力の消耗が激しく、効果は上がりません。むしろ、熱中症の危険性が高まります。

熱中症予防は安全面だけでなく、効果的なトレーニングを行う上でも大変重要です。

右の表は、財団法人日本体育協会が作成した「熱中症予防のための運動指針」です。

こちらを参考に、こまめに休憩や水分補給をしながら、運動をしましょう。



熱中症予防のための運動指針

		乾球温 ℃	湿球温 ℃	WBGT ℃
運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温より気温のほうが高くなる。特別な場合以外は運動は中止する。	35	27	31
厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いので激しい運動や持久走など熱負荷の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。	31	24	28
警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。	28	21	25
注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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を飲むようにする。	24	18	21
ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給は必要である。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。			

WBGT (湿球黒球温度)

屋外: $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$

室内: $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

- 環境条件の評価はWBGTが望ましい。
- 湿球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿球温度を用いる場合には乾球温度も参考にする。
- 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランクきびしい環境条件の注意が必要。

※「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック (財団法人日本体育協会)」