

# 熱中症予防のポイント

梅雨も明けて本格的に暑くなりましたが、体調管理はできていますか？7月下旬から8月上旬頃は、熱中症発生件数も多くなります。特に今年の夏は活動自粛により体力が落ちていたり、感染症予防のためにマスクをしていることで、今まで以上に熱中症予防が重要になるかもしれません。

## 熱中症とは？

体温が上昇して発症する障害の総称で、運動機能の低下や場合によっては命を落とす危険もあります。熱中症予防のポイントを**環境**、**行動**、**体の状態**からまとめましたので参考にしてみてください。

熱中症警戒アラートは右のQRコードから登録できます。



## 環境

暑さ指数（WGBT）が、28℃を超える環境での運動は厳重警戒しましょう。暑さ指数（WGBT）とは、暑さの厳しさを示す指標で、気温、湿度、日射・輻射熱の3つで計測されます。[熱中症警戒アラート](#)（環境省・気象庁）を活用し、運動環境をチェックしましょう。

## 行動

暑さ指数による[熱中症予防運動指針](#)（日本スポーツ協会）を参考に、運動時間や運動強度を調整しましょう。適時、休憩と水分補給も重要です。休憩の時は日陰で休んだり、声を掛け合ったりして、お互いに体調チェックをしましょう。水分補給は、水だけではなく[塩分（0.1～0.2%程度）](#)を含んだものを飲みましょう。脱水が進んでいるときには、経口補水液等の吸収速度の速いものを活用しましょう。

## 体の状態

日頃から体調管理をしましょう。体調が優れない状態で運動を行うと危険です。運動中は、通気性の良いウェアを着用するなど体に熱をためないようにしましょう。また、日焼け止めクリームを活用することで疲労を軽減できるでしょう。

**運動中の環境、行動、体を見直して熱中症を予防しよう！**

参考となる資料

[競技者のための暑熱対策ガイドブック（実践編）ハイパフォーマンススポーツセンター、JISS](#)

[熱中症環境保健マニュアル（環境省）](#)

[日常生活における熱中症予防（日本生気象学会）](#)

## 《熱中症予防運動指針》

暑さ指数 (WGBT)	熱中症予防運動指針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25～28℃	警戒 (積極的に休憩)
21～25℃	注意 (積極的に水分補給)



## スポーツ活動中の熱中症予防5か条

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

[スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（JSPO）](#)