

## 暑中稽古 熱中症対策について

令和5年8月3日～8月5日迄、暑中稽古開催を予定していますが、依然として熱中症による被害が多く発生しております。

熱中症は、スポーツ等の活動前に適切な水分補給を行うとともに、必要に応じて水分や塩分の補給ができる環境を整え、活動中や終了後にも適宜補給を行うこと等の各個人が適切な措置を講ずれば十分防ぐことが可能です。

また、暑中稽古当日に熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分の補給、体温の冷却、処置を行えるようお願いいたします。

今回の暑中稽古会場が大阪市修道館の為、空調設備が無く冷風機のみ環境なる為、通常環境以上に熱中症対策が必要となります。

参加される剣士の皆さんの熱中症事故の防止に十分に配慮し『熱中症警戒アラート』の指針をもとに開催内容の変更、時間の短縮、中止等も想定されます。

ご理解くださいますようお願い申し上げます。

表3-1 熱中症予防運動指針 出典：日本スポーツ協会

WBGT (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	熱中症予防運動指針	
31以上	27以上	35以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
28～31	24～27	31～35	嚴重警戒 (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。
25～28	21～24	28～31	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分おきぐらいに休憩をとる。
21～25	18～21	24～28	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未満	18未満	24未満	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(暑さ指数とも呼ばれる)の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度(気温)を用いるときは、湿度に注意する。湿度が高いときは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。

### ◎お問合せ

大阪市立修道館 丸島 (まるしま) 06-6941-1523

大阪府剣道連盟 角谷 (かくたに) 080-5786-0329