

令和6年7月29日

各位

## 急告 熱中症対策について

猛暑が続く中、稽古や試合での熱中症による（命の）危険が高まっています。

そこで、専門家に対処方法をお伺いしましたので以下に対策を示します。

**熱中症を予防するために重要なこと**

- ① 試合や稽古の前・中・後で体を冷やす（熱を放散する）こと
- ② 稽古中はもちろん1日を通して水分と塩分を摂取すること

### 夏季の稽古における熱中症対策

- ・暑さ指数（WBGT）が31℃を超えない状態で稽古を実施できるように練習場を設定してください。WBGTで28℃を超える場合は、厳重な警戒が必要です（10～20分おきのこまめな水分・塩分の補給ができる休憩をとることが推奨されています）。
- ・体調不良時（疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢、二日酔いなど）の運動や、体力の低い人、肥満の人は熱中症の発生および重症化のリスクが高いと言われています。事前に確認し、無理をしない／させないように注意してください。
- ・稽古前後で体重の2%（体重60kgで1.2kg）を超える脱水を起こさないよう、水分補給をこまめに行ってください。補給する水分は塩分を含んだ飲料（スポーツドリンク：OS-1推奨）か、塩分を含んでいない飲料の場合は塩タブレットや塩分を含んだ食品（食塩、梅干しなど）を水分と同時に摂取してください。
- ・頻繁に休憩を入れてください。また、休憩時には剣道具を外すなど熱放散を促進させてください。
- ・稽古終了時にはすぐに静止せず、面と小手を外し呼吸と脈拍が落ち着いてくるまで練習場内でクーリングダウン（軽いジョギングやウォーキング、ストレッチング）を行い、血液循環を促進させてください。
- ・稽古時の体調を頻繁に確認してください。頭痛や痙攣（足がつる）がある、動きが鈍るなど様子がおかしい場合は、熱中症が疑われるので即座に稽古を中止し、体温を下げられる環境で、水分と塩分を補給してください。
- ・事前に熱中症発生時の対処方法を確認してください。また、発生時の応急処置セットを用意してください。
- ・氷を入れたアイスボックスと氷のうを用意し、熱中症が疑われる場合には体を冷却できるように準備をしてください。

公益社団法人 大阪府剣道連盟