

熱中症について

～ スポーツにおける熱中症の要因 ～

京都府立北桑田高等学校
校長 徳 廣 剛

1、熱中症の要因 ※要因が重なるほどリスクが高まる

(1) 自己による

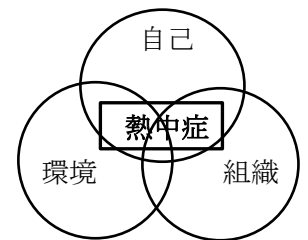
- ① 体質・性格等 年齢、肥満、持病（生活習慣病等）、運動不足、暑さに弱い、責任感、プライド等
- ② 体調 暑熱順応、寝不足、下痢、朝食抜き、飲酒、ストレス等
- ③ 知識 熱中症に対する知識不足

(2) 環境による

- ① 自然環境 気温、湿度、風、日差し
- ② 練習・競技環境 温度、湿度、通風、冷暖房、休憩、水分補給

(3) 組織（チーム・指導者）による

- ① 団体・チーム等 勝利至上 知識不足、管理不足、選手任せ
- ② 指導者の知識不足
- ③ 指導者と選手の関係 指導者に言いにくい雰囲気、上下関係（パワハラ）



2、事例・・・

- ① 夏の少年野球。試合に負けて罰則練習
→ 指導者に知識が無く、子どもも親も絶対的な指導者に逆らえない。
- ② 夏のサッカーの大会。前夜あまり眠れず下痢気味で朝食も食べずに試合に出場
→ 自身も親も知識不足。キャプテンでチームに迷惑をかけられない。指導者に言えない。
- ③ 冬の駅伝競走。過緊張、ストレス、自律神経失調気味（自覚無し）
→ 体調は良くないが今から選手変更できない。オーバーペース、「襷を次の走者に渡さなければ」

3、熱中症の要因・リスクをどれだけ減らせるか ※命と安全が第一

- ① 1人1人の熱中症に関する知識と理解
- ② 指導者の熱中症に関する知識と理解 ※必須 特にジュニアへの指導者 ※指導者講習・資格
- ③ 団体やチームの熱中症に関する知識と対応（時間の工夫、休憩、水分補給、冷房等）
- ④ 組織として指導者と選手の関係 ※体調不良を言いやすい指導者や仲間との関係
- ⑤ 個人的要因（体質や持病）や体調（発熱・下痢・寝不足・朝食抜き等）のチェック
※事前、事後（終了してから倒れているケースも多い）のチェック用紙
※指導者だけでなく選手同士がチェックでき、遠慮無く言い合える知識とチームづくり
→ 消防学校での暑熱馴化訓練等での事前事後体調等確認票及びバディーシステム（ペアでの体調チェック）