

レクリエーション活動・スポーツ活動で熱中症にならないために

特定非営利活動法人福島県レクリエーション協会

「心の元気」をつくるレクリエーション、そのために行われるさまざまなスポーツ活動を含むレクリエーション活動は私たちの生活や人生を豊かにするものです。健康のため、生きがいのために一生懸命に取り組まれる姿は素晴らしいものですが、まれに、限界を超えて、体調を崩してしまう方もいらっしゃいます。特に、5月から9月ごろにかけての活動においては、「熱中症」の心配があります。

活動種目の特性によって、屋外で行うもの、屋内で行うもの、動きの多い活動、動きの少ない活動などの違いがあり、熱中症に対する対策もそれぞれ違いがあります。

福島県レクリエーション協会では、スポーツを含むレクリエーション活動を実施するにあたり、これだけは注意してほしいと思われる共通項としての熱中症対策をまとめました。各活動種目の上部団体においても、十分な注意喚起がなされていると思いますが、これからの活動にあたって、参考にいただければ幸いです。

熱中症にならないための注意事項

水分・塩分補給

- ・喉が渇く前に、こまめに水分を摂取しましょう（せめて30分に1回、コップ1杯程度）。
- ・汗をたくさんかいたときは、塩分を含む飲料（スポーツドリンク、経口補水液など）を活用しましょう。
- ・アルコールや大量のカフェイン飲料は利尿作用があり、逆に脱水を招くため注意が必要です。（前日にお酒を飲んだ時には、余分に水分を補給しましょう）

暑さを避ける

- ・炎天下の活動はできるだけ避けたいものですが、活動によってはそううまくいかない場合もあります。日陰や冷房の効いた室内を上手に活用しましょう。
- ・帽子、日傘、通気性の良い服装（吸汗・速乾素材）を着用しましょう。
- ・日差しが強い時間帯（10～16時頃）は、無理な活動をしないようにしましょう。
- ・屋内で活動されるときにも、熱中症の危険はあります。冷房を上手に使用し、気温28℃以下、湿度50～60%を目安にしましょう。
- ・体育館など、冷房がない屋内では、扇風機も使って、活動後の身体を冷やすことができるようにしましょう。
- ・室内でも熱中症になるため、こまめな換気や温湿度計でチェックが必要です。JISに準拠して「暑さ指数」（WBGT）を図る「熱中症指数測定器」も販売されています。活動時には1台準備したいものです。

日ごろの体調管理

- 睡眠不足や二日酔いは熱中症のリスクを高めるため、十分な休養を取りましょう。
- 朝食を抜かず、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
- 暑さに慣れていない時期（梅雨明けなど）は特に注意しましょう。

活動に参加するときには

- 水筒や冷感タオル、塩タブレットを持ち歩くことを習慣化しましょう。
- 炎天下でのマスク着用は呼吸を妨げるため、十分な距離があるときは外しましょう。
- 活動時には気温・湿度を確認し、無理をしないようにしましょう。

周囲への気配り

- 高齢者や子ども、持病のある人は熱中症にかかりやすいため、こまめに体調の確認をしましょう。
- 自分で水分を摂りにくい人や、トイレが近くなることを敬遠する高齢者は、水分補給が間に合わなくなりがちです。周りの人でお互いに声を掛け合いましょう。

「熱中症は予防が命」。
「気づかないうちに脱水」が一番危険なので、こまめな水分補給と涼しい環境づくりがカギになります。

熱中症になりかけたときの応急対応マニュアル

すぐに涼しい場所へ移動

- 冷房の効いた室内、日陰、車内のクーラーなどに移動します。
- 風通しの良い場所に座らせ、安静にさせます。
- 冷たいタオルや保冷剤、ペットボトル等を身体に当てて、身体を冷やします。
- 衣服を緩めて、扇風機やうちわで風を当てます。
- 首、わきの下、太ももの付け根（大動脈のある場所）を冷やすと効果的です。

水分・塩分補給

- 冷たい水か経口補水液を少しずつ、こまめに飲みましょう。
- スポーツドリンクや塩飴も有効です。
- 一気に大量に飲むと吐き気が悪化することがあるため、少しずつ摂るようにしましょう。

意識・症状のチェック

- ・めまい、吐き気、頭痛、手足のしびれ、異常な汗、言動の不自然さがないかを確認します。
- ・意識がもうろうとしている。呼びかけに反応が鈍い。立てない。けいれんがある。このような場合は重症化のサインです。状況が回復しない、または意識障害や嘔吐がある場合は、冷却を続けながら、直ちに救急車を要請しましょう。

重症化のサイン（救急車を呼ぶべき状態）

呼びかけに反応しない 意識がもうろうとしている
自力で水分を摂れない 全く汗をかかなくなる（体温が急上昇）
けいれんやまひ 強い頭痛や吐き気

応急対応の黄金ルール

「涼しい場所へ」⇨「体を冷やす」⇨「水分・塩分補給」⇨「医療機関へ」

熱中症対策キット（もしもの時の準備品リスト）

○水分・塩分補給系

- ・経口補水液（ORS）：OS-1 など
- ・スポーツドリンク（500ml）：塩分・糖分を含む
- ・塩飴・塩タブレット：手軽に塩分補給
- ・携帯用粉末ドリンク（イオン飲料の素）

○体を冷やすグッズ

- ・瞬間冷却パック（使い捨て保冷剤）
- ・保冷剤（長時間タイプ）＋タオル
- ・冷感スプレー（衣服・体用）
- ・冷感タオル（濡らして使うタイプ）
- ・吸汗・速乾タオル
- ・大判タオル（冷却時の首巻き用）
- ・保冷シート（体を包んで冷やす）
- ・簡易アイス枕
- ・小型保冷バッグ：飲料や保冷剤を持ち歩くため
- ・ビニール袋（使用済み保冷剤の保管用）

○「熱中症指数測定器」

○体温計

○ミニ扇風機（USB 充電タイプ）

○救急セット

外出用は軽量重視で、

水分補給＋瞬間冷却パック＋塩飴＋ミニ扇風機をまとめた
“ポケット版”を作ると便利です。

熱中症を避けるための 1 日の生活習慣チェック

【朝】

- ・起床後にコップ 1 杯の水を飲んだか
- ・朝食をきちんと食べたか（塩分・水分補給を意識）
- ・その日の気温・湿度・熱中症警戒レベルを確認したか
- ・活動の計画に合わせて水分・冷却グッズを準備したか

【昼】

- ・30 分おきにコップ 1 杯の水分補給をしたか
- ・塩分補給を忘れずに行ったか（スポーツドリンク・塩飴など）
- ・室内温度と湿度をチェックしたか（温湿度計使用）
- ・強い日差しの時間帯（10～16 時）に無理な活動を避けたか
- ・少しでもめまい・だるさを感じたら早めに休憩したか

【夜】

- ・入浴後にコップ 1 杯の水を飲んだか
- ・寝室の室温・湿度を快適に調整したか（28℃以下・除湿）
- ・寝る前にしっかり水分をとったか（経口補水液少量でも可）
- ・翌日の気温・天気をチェックして準備したか
- ・睡眠不足にならないよう、十分に休息時間を確保したか

「気づいた時には遅い」が熱中症です。
“水分・塩分・温度” の 3 本柱で、
毎日の生活をチェックしましょう。