

III 热中症の予防

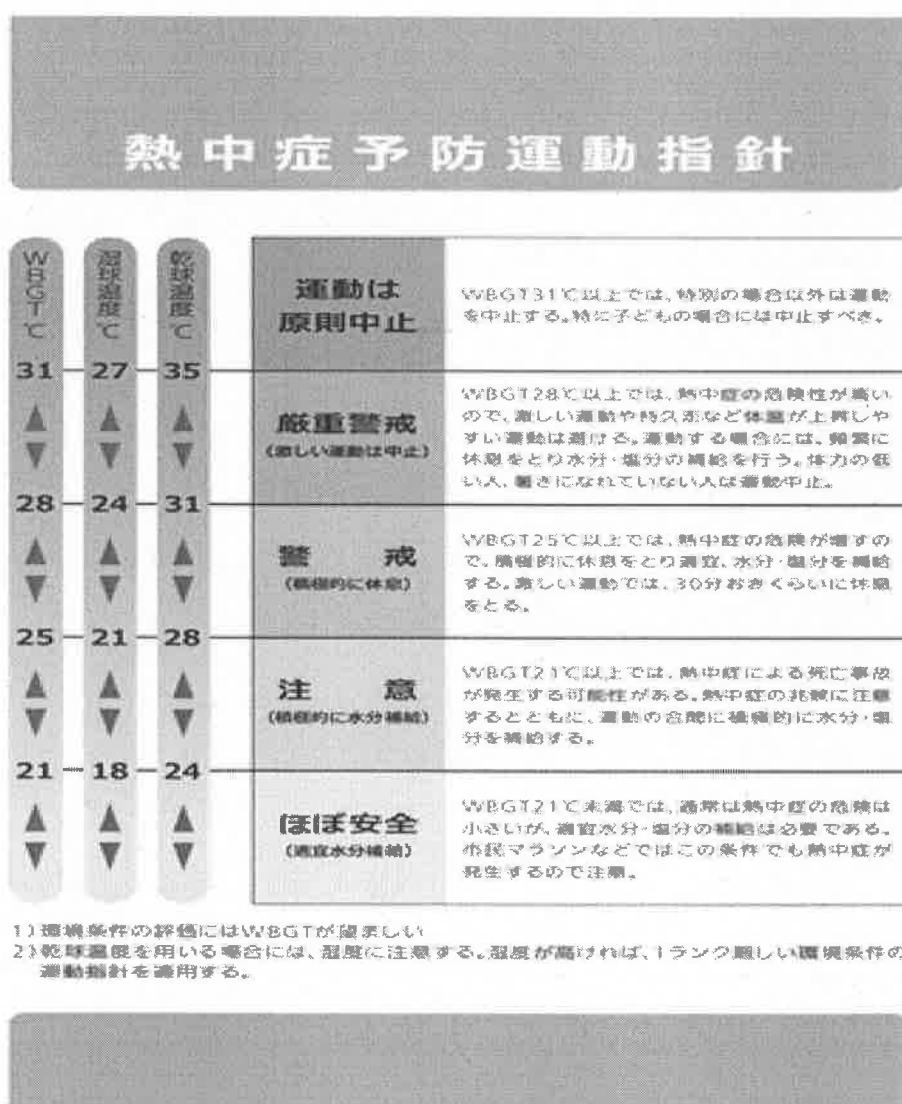
热中症とは、3つの要因（環境・体・行動）により発生する障害の総称で、熱けいれん、熱疲労、熱射病などに分けられる。この中で最も重いのが熱射病で、死亡事故にもつながる。

ひとたび事故が起きると、人命が失われるだけでなく、指導者はその責任を問われ、訴訟になる例もある。また、死亡事故に至らなくても、その後しばらくスポーツ活動を休まざるを得なくなり、トレーニングの面からもマイナスになる。

そもそも、暑熱下では運動の質が低下する上に消耗が激しく、トレーニング効果も上がりにくいことから、熱中症を予防することは、効果的な活動を進めることにもつながる。

熱中症予防の原則はすでに確立されているが、死亡事故が発生しているということは、学校の指導者や生徒にこのような熱中症予防の知識が未だに普及していないためであると考えられる。

ここでは、「熱中症予防運動指針」と「スポーツ活動中の熱中症予防の原則（熱中症予防8ヶ条）」を示すので、各学校における事故防止の研修等で扱ってもらいたい。



出典：公益財団法人日本体育協会：スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック