

スポーツ活動における熱中症とその予防についての考察と研究

—特に学校管理下で起きる熱中症について—

畑 彩菜 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導員 金森 雅夫

キーワード：熱中症 スポーツ 予防対策

1. 緒言

近年の地球温暖化や都市部のヒートアイランド現象による、夏季の暑熱環境の悪化に伴い日常生活における熱ストレスが増大することで、熱中症による死亡の危険率が高くなると考えられている。そもそも熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱射病、熱けいれんなどの病型がある。しかし、熱中症はあくまでも事故であり、予防が可能である。スポーツをこれからも行ったり、指導する立場となったりするわれわれが、熱中症に対する適切な予防措置と、熱中症事故にまつわる条件などを知っておき、熱中症事故を減らすべきだと感じ本研究を進めた。

2. 研究方法

本研究の調査対象は、昭和50年～平成21年の小学校、中学校、高等学校の学校管理下（部活動や各教科）で発生した熱中症事故とし、年代別、学年別、発生したときの環境条件などをグラフにし、そこから熱中症事故につながる環境条件やスポーツ種目などを調べていき、熱中症事故に対する予防策を考える。

3. 結果と考察

熱中症事故が多く発生する時期としては、7～8月で、カラッとした気候よりはジメッとした湿度の高い気候である。温度がそこまで高くなくても湿度

によって熱中症事故は起こりうる。熱中症事故が多く見られる部活動は、野球、サッカー、ラグビーなどの屋外で行うスポーツに多く見られる。しかし屋内でも厚手の着衣をし行わなければならない競技では多く見られる。学年で言うと、高校生に最も多く見られ、性別では男性が事故の9割と圧倒的に多い。長時間にわたって行うスポーツに熱中症事故が多く見られる。

4. 結論

熱中症死亡事故に関する条件は様々だが、特に気を付けるべきなのは夏以外で起きる熱中症事故だ。暑熱環境で熱中症が起こるのは当然だが、暑くない時期や、急に暑くなってきてまだ身体が暑さに馴れていない時に起こる熱中症事故は、指導者もスポーツや運動を行う生徒の方も油断していると考えられるので、一年を通して熱中症に対する意識を持つべきだ。これからも温暖化などの影響で気温は高くなっていき熱中症とは切っても切り離せない私たちが、これからもこの暑さと上手く付き合っていくスポーツをしたり普段を過ごすことが大事となってくる。

5. 参考文献

- 1) 川原 貴 (2011) 中井 誠一 (2011) 北原 孝雄 (2011) : 熱中症～日本を襲う熱波の恐怖～、へるす出版 p.79～87、p.15、p.41～42