

労作性熱中症予防および対応ガイドライン

1. 湿球黒球温度（WBGT）に基づいた活動調整を

運動強度や運動時間の調整を環境条件に応じて行うことについて、チームとして認識を統一し実践する。その際、所属する競技団体においてすでに活用されている環境条件別の活動調整の有無についても調べる（例：WBGT28℃を超えると試合においてクーリングブレイクを追加導入、など）。

■WBGTに基づいた、段階的な活動調整の例：

リスクレベル	運動強度	運動時間	防具の着用制限	活動：休憩 (1時間あたりの休憩時間)
1 WBGT21 度未満	制限なし	制限なし	制限なし	5:1 (10分)
2 WBGT21-25 度	セルフペースの活動を許可する	最大2時間まで	休憩時間中は防具を外す	4:1 ~ 3:1 (12-15分)
3 WBGT25-28 度	比較的低強度の運動を選択	最大2時間まで	練習やコンディショニング時は防具を外す	2:1 ~ 1:1 (20-30分)
4 WBGT 28-31	戦術確認のみコンディショニングは実施しない	最大1時間まで	防具なし	活動<休憩 1回に連続して暑熱環境に晒される時間は30分以内
5 WBGT31 度以上	活動禁止			

Hosokawa et al. *Journal of Athletic Training*. 2021. 56(4), 362-371.より改変

- 練習内容は事前に作成し、罰走などの元々予定されていない突発的な高強度トレーニングは行わない
- 個々の発汗量に応じた水分補給を推奨し、指定された休憩時間以外でも自由に水分補給できる環境をつくる
- 重症度の高い熱中症（＝労作性熱射病）のリスクが高い時期や練習（梅雨時期などの暑熱順化前、夏季合宿）では、積極的な全身冷却を行うための資材を準備する
屋外でアイスバスを用いる場合、一度の対応で最低でも30-40kgの氷を使用することが想定される。アイスバスの準備が物理的に困難、あるいは、メディカルスタッフが不在でアイスバスの実施に不安がある場合には氷水の掛け流しやアイスタオル法を用いる。

冷却方法の参考動画：



アイスタオル



ホース水



アイスバス

出典：早稲田大学 Safety and Performance Optimization Laboratory

- 重症を疑った場合には救急車要請と同時に全身冷却を開始

意識障害や中枢神経系の異常を伴う重症者においては、倒れてから 30 分以内に深部体温を下げる必要があることから、直ちに積極的な全身冷却を行う。

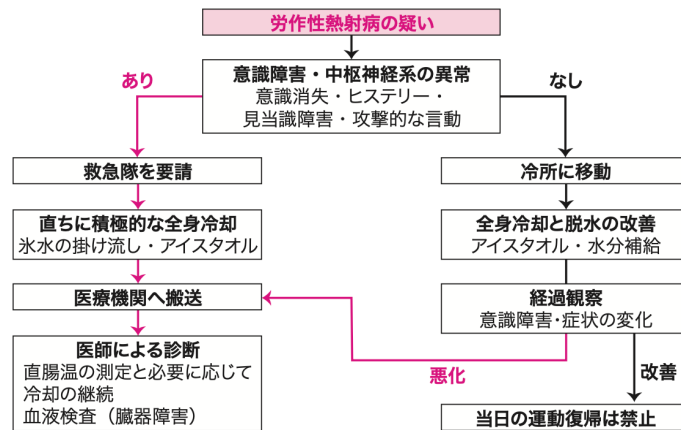


図 7 労作性熱射病を疑った際の病院搬送までの応急処置の流れ（非医療従事者の場合）

出典：細川由梨. Part 1. Chapter 5 競技現場における熱中症の対処法およびその復帰プログラム. In 長谷川博, 中村大輔編. スポーツ現場における暑さ対策—スポーツの安全とパフォーマンス向上のために—. 2021. NAP.