

# スポーツ活動中の 熱中症予防ガイドブック

2025年改訂



スポーツにおける熱中症を予防するためには、熱中症予防の原則を具体的にどのようにスポーツ活動に適用すればよいのかが問題になります。最近ではスポーツ活動中の身体冷却が注目されるようになり、その有効性が認められるようになりました。しかし、スポーツの現場へ十分には普及されていません。そこで改訂後は、身体冷却を大きく取り上げることとし、スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条へ入れることとなりました。

## 熱中症予防5ヶ条

- |                  |          |                |                 |            |
|------------------|----------|----------------|-----------------|------------|
| 1                | 2        | 3              | 4               | 5          |
| 暑いとき、無理な運動は事故のもと | 急な暑さに要注意 | 失われる水と塩分を取り戻そう | 冷やそう、からだの外から内から | 体調不良は事故のもと |

[改訂前] ▶ [4. 薄着スタイルでさわやかに]より変更

## 4. 冷やそう、からだの外から内から

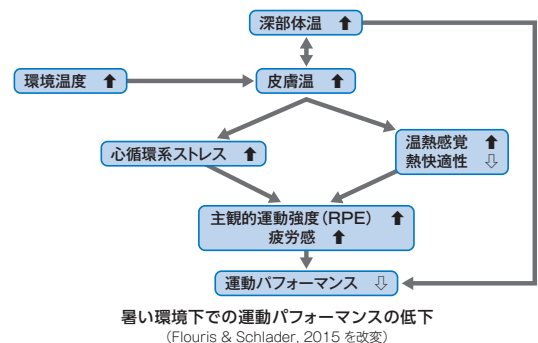
適度な体温の上昇は運動能力を高めますが、暑さの厳しい中での運動では体温が大きく上昇し、運動能力の低下や熱中症を引き起こしてしまいます。身体冷却を用いることで暑さの中でも体温の過度な上昇を抑えることができ、運動能力や認知機能の低下、多量の汗による脱水を防ぐことができます。

熱を逃がしやすくするために軽装にしましょう。また、防具を着けるスポーツでは、休憩時に防具を外して熱を逃がしましょう。



### 身体冷却の効果

スポーツの成績は体温上昇に強く影響されるため、暑い環境下でも体温の過度な上昇を抑えることで熱中症の予防、持久性運動能力や認知機能の低下の抑制、多量の発汗による脱水予防などができます。身体を冷却することで、深部体温や皮膚温だけでなく心拍数などの心臓循環系の指標や、暑さ、運動のきつさ、疲労、快適性などの主観的感覚が改善し、暑熱下における運動パフォーマンスの低下を防ぐことができます。したがって、暑熱下のスポーツ活動時では、積極的に身体冷却を実施することが重要です。



暑い環境下での運動パフォーマンスの低下 (Flouris & Schlader, 2015 を改変)

日本スポーツ協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(第6版)より一部抜粋

## 冊子の閲覧方法

日本スポーツ協会のホームページより閲覧が可能です。

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid1437.html#guidebook>

