

岐阜県バスケットボール協会主催大会における熱中症事故防止対策 (GBA熱中症ガイドライン)

一般財団法人岐阜県バスケットボール協会

一般財団法人岐阜県バスケットボール協会が主催する大会は、(公財)日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」を踏まえ、熱中症事故防止対策を行い運営する。

夏季における大会は、できるだけエアコンの効く公共体育館で実施する、あるいはエアコンのない体育館においては、熱中症事故防止対策に万全を期すこと。また、主管カテゴリーの部会長を中心に、大会開催の可否や内容の変更および熱中症事故防止対策について協議し、判断すること。

選手の生命・体調を第一優先とし、体調不良を訴えた選手や大会を棄権するチームに対してもその判断を尊重すること。

各チームの責任者及びスタッフは、熱中症事故防止対策の知識を深め、万が一事故が起きたときの対応ができるように、日頃より準備を怠らないこと。

参考情報は、(公財)日本スポーツ協会のHP(<https://www.japan-sports.or.jp>)に掲載されている。

1 熱中症事故防止対策について

暑熱環境下において大会を実施する場合は次の対策を行う。

① 情報収集

熱中症予防情報サイト(環境省HP:<https://www.wbgt.env.go.jp>)の活用やWBGT測定器を用いて会場の暑さ指数を活動前、活動中にこまめに測定し記録するなど情報収集を行い、実施の可否を判断する。

② 施設環境の整備

空調設備の整備された会場の利用や送風機等を準備するなど、少しでも涼しくなる環境を確保する。

③ 競技規則やルールの変更等

競技規則やルール変更(大会を中止した場合の上位大会出場チームの選考方法等)、試合実施方法の変更等を事前に作成する。

④ 緊急体制の整備

熱中症発症時に備えた設備・用具・スタッフ等の緊急体制を整える。

⑤ 情報提供・注意喚起

場内アナウンス等により暑熱環境についての情報提供、参加者への注意喚起(積極的な休憩・水分・塩分補給等)。

⑥ 安全教育の推進

大会参加者自らが熱中症予防の適切な判断や行動が選択できるよう、日頃からチーム責任者とともに安全意識の高揚を図る。

2 暑熱環境下における具体的対応について

(1) 活動場所のWBGTが31℃以上(熱中症予防運動指針水準)の場合

① 内容の変更または中止の検討

大会中にこの水準を超えた場合は試合を一時中断し、大会継続について主管カテゴリーの部会長を中心に協議するとともに、内容の変更または中止を検討する。

② やむを得ず、開催・継続する場合

(注:「やむを得ず、開催・継続する場合」とは、日程・会場確保の都合等から中止が困難な場合をいう。)

- ・様々な資料を参考に十分な熱中症事故防止対策を講じる。
- ・参加者に情報提供(例えば、WBGTが31℃を超えていることを周知するなど)を行い、適切に休息、水分および塩分補給を行うように注意喚起を徹底するとともに、健康状態の確認・把握を行う。
- ・熱中症リスクの高い選手(暑熱順化が不十分・体調不良等)は参加の取りやめを検討する。
- ・医療従事者の配置等、専門家を置く取り組みをする。

(2) 熱中症特別警戒情報発表時

熱中症特別警戒情報が発表された場合は、翌日の大会を中止する。

(3) 熱中症発症時に備えた救急体制の具体例

- ① 医療従事者(医師・看護師・救命士等)を配置する。配置できない場合は、救急対応が速やかに行えるよう「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(JSPO)」等を大会役員に周知する。

- ② 空調を完備した救護室を確保するなど、症状からの回復を促すための環境を準備する。準備できない場合は、体を冷却する方法(氷などを体に当てながら扇風機等で冷却する等)が行えるよう準備する。
- ③ 水分および塩分を補給できるよう、経口補水液等を準備する。
- ④ 意識障害がある場合、水分が摂取できない場合および意識障害がなく水分が摂取できる状態であっても症状が改善しない場合には、速やかに救急車を要請する。

(4) 大会参加者等への周知および指導について

大会参加者等へ以下の事項について周知し、自らが体調管理等を行うことができるよう日頃から指導を行い、熱中症対策に対する意識を高める。

- ① 水分および塩分の適切な補給
 - ・運動中だけでなく、運動前や運動後においても適切に補給する。
- ② 適切な休息
 - ・環境条件に応じて運動強度を調整し、適宜休息を取る。
- ③ 適切な体温調整
 - ・軽装、衣服を緩めるなど、体温上昇を防ぐ。必要に応じ、頭部や首、手掌等の冷却など、積極的に身体冷却を行う。
- ④ 適切な身体管理
 - ・疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など体調不良時には無理をしない。
 - ・体調不良を感じた場合にはためらうことなくチーム責任者等に申し出る。
 - ・チーム責任者は日常からの選手の体調を把握し、個人差を考慮して大会参加を決定する。また、暑さに慣れていない時期および選手についての判断は慎重に行う。
 - ・大会会場への移動および帰宅時も含めて、十分な熱中症予防対策を講じる。

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。



熱中症になってしまったら

