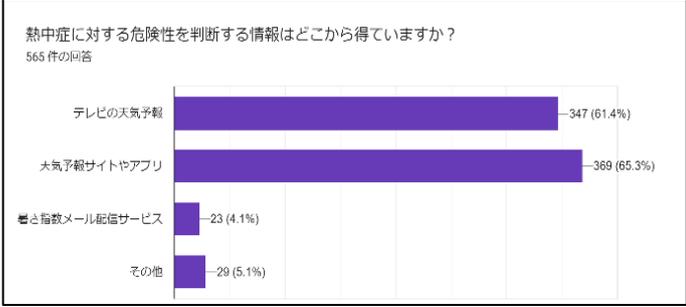
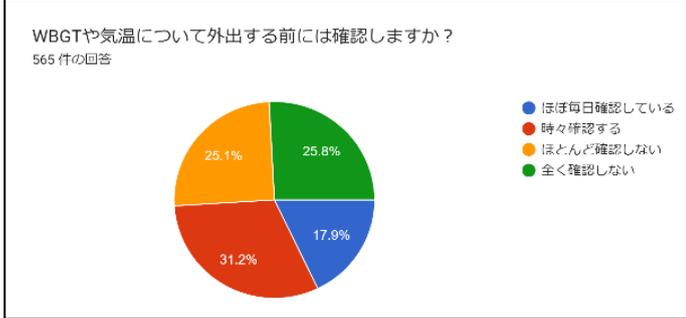
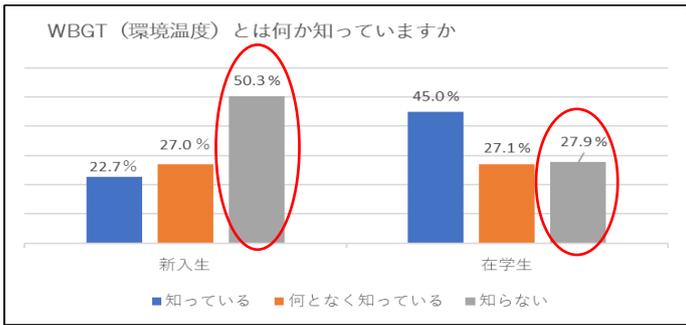


2023年度 熱中症調査の結果

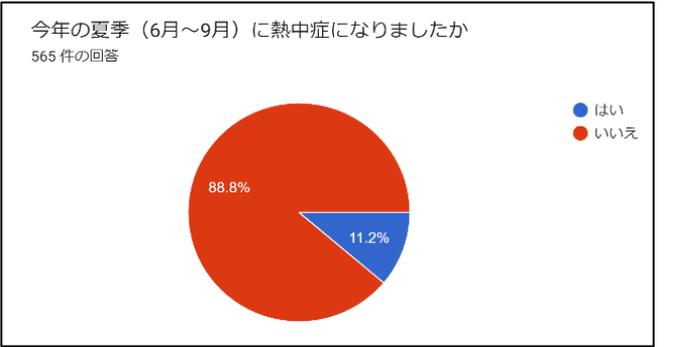
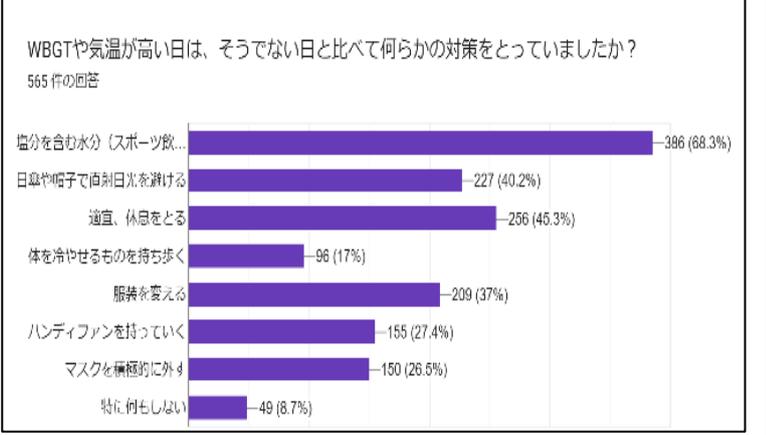
回答者数：565人

・新入生185人，在學生380人（体育会系クラブ所属501人，一般學生64名）

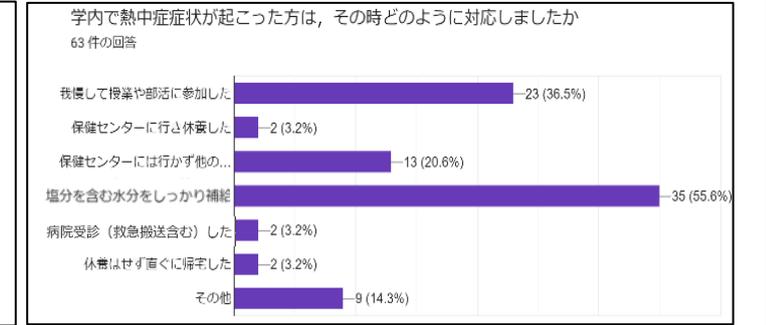
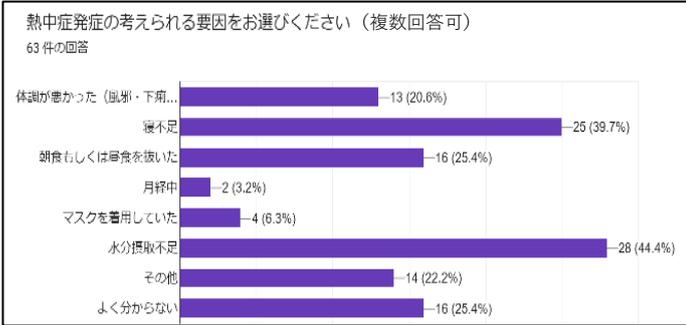
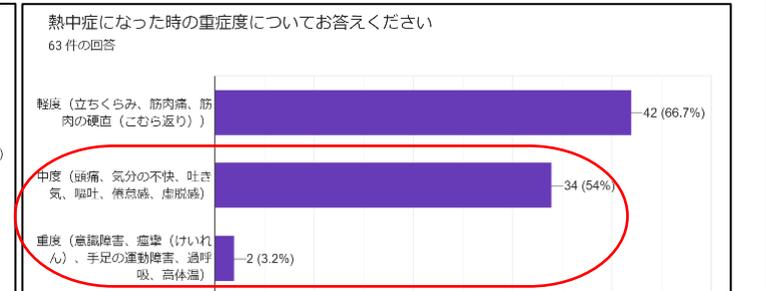
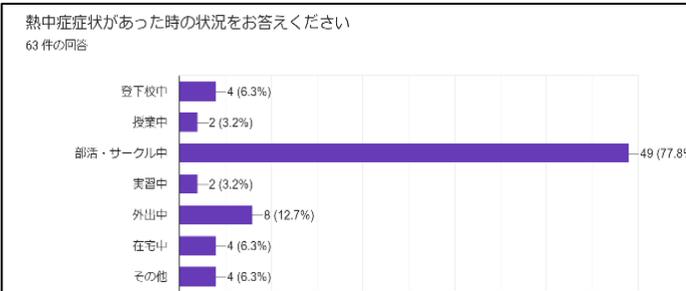


・WBGTとは何か知っているかの問いに、「知らない」と回答したのは、新入生が50.3%と約半数であったのに比べ、在學生は27.9%であった。この結果は昨年とほぼ同じ傾向で、在學生になると熱中症対策についての意識や知識が高くなることが窺えた。

・WBGTや気温の高い日は何らかの対策をとっているかの質問には9割以上が何らかの対策をしていると回答している。年々暑さが厳しくなっておりメディア等でも何度も熱中症対策の必要性が報じられていることが役立っていると思われる。

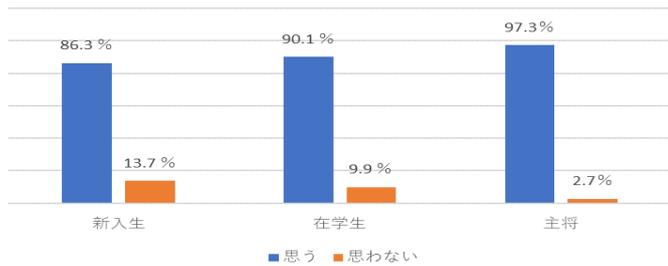


・今季熱中症になったのは回答者のうち約1割の63人（2回以上熱中症になった人は15人）。そのうち中度～重症であったのは36人で30人は部活中に起こっている。36人の意識調査を確認すると、WBGTや気温については「確認しない、ほぼ確認しない」は23人、「寝不足・もともと体調が悪かった」は20人、熱中症が起こった後どのように対応したかについては「我慢して授業や部活に参加した」が14人いた。このことから、熱中症に対する危機意識の薄さが症状の悪化につながっていると考えられる。



【体育会クラブ調査】

あなたのクラブは体調が悪い時休みやすい雰囲気ですか

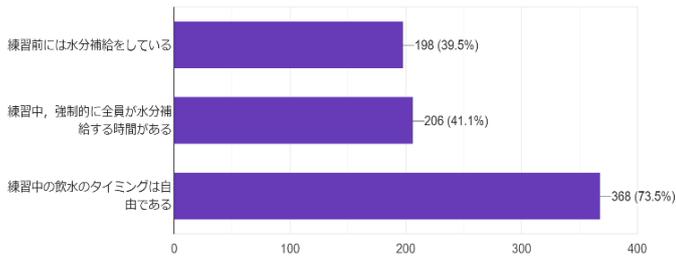


・体調が悪い時部活は休みやすい雰囲気かの問いに、「思わない」と回答したのは新入生・在學生ともに1割前後、主将の中にも1団体が「思わない」と感じている点は憂慮すべきだと考える。

・水分補給のタイミングについては、全体の4割の部員が「練習前に水分補給をしている」。また、部で「強制飲水の時間がある」と回答したのも約4割であった。クラブ活動における事前飲水と強制飲水については“体育会クラブ熱中症予防講習会”でもその有効性について説明されておりもっと取り入れていく必要がある。

・主将のみに回答を求めた調査では、約半数の団体がWBGTを「把握している」と回答。暑熱馴化期間については約7割が「設けている」、その日の環境によって応じて練習メニューを変更することはあるかの問いには全団体が「ある」と回答していた。

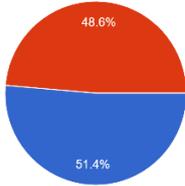
水分補給のタイミングについて教えてください
501件の回答



◎31団体代表者（主将のみ回答）調査

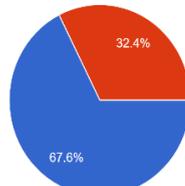
練習前に環境温度(WBGT)を把握していましたか？

● はい
● いいえ



暑熱馴化期間は設けましたか（徐々に体を暑さに慣らして）

● はい
● いいえ



その日の環境に応じて練習メニューを変更することはありますか

● はい
● いいえ



部において、熱中症対策で気を付けていた点など（自由記述）

- ・気温が高い日は練習量を減らす、休憩時間を多く取る、水分補給の時間をこまめに設けるな、一般的な対策は行った。
- ・水分補給の時間をこまめに取った。
- ・休憩時間をこまめに取った。
- ・長めの休憩を取る。
- ・練習時間を短くした。
- ・暑い時間帯の練習をさける。
- ・部で塩分チャージを部で常備し、みんなに摂るよう促していた。
- ・塩分チャージタブレットを個別に購入させ、強制飲水の祭に定期的に摂取するように指示していた。
- ・部でスポーツドリンクを作って全員飲むように強制した。
- ・スポーツドリンクの粉を部で用意し、各自使用出来るようにしていた。飲み物を冷やす用の氷を毎回の練習で準備していた。
- ・試合の日や特に暑い日には事前にスポドリを一本飲ませる。
- ・OS-1などの飲料水の常備。
- ・直ぐに局部を冷却出来るように、氷の常備および、扇風機の設置。
- ・何かあった時にすぐに保護者に連絡できるよう部員の保護者と連絡先を交換しておいた。
- ・水分補給を自由にするだけでなく、塩分チャージなども食べるように促していた。また、いつもと様子が違う部員には声をかけて、体調が優れないと見受けられた場合、風通しの良い場所で水分補給と休憩をするように指示をしていた。
- ・水分補給の積極的な呼びかけ、部員の健康面での状態の把握を行なった。