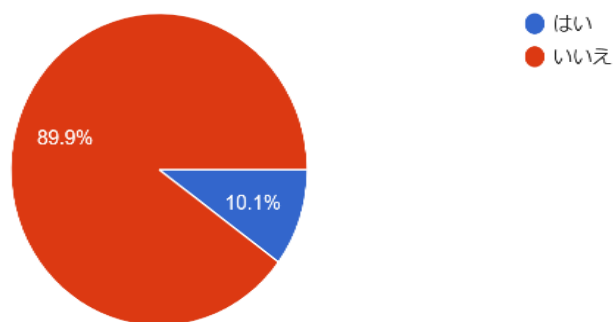


2024年度 熱中症調査の結果(体育会系クラブ学生) 回答者数:337人

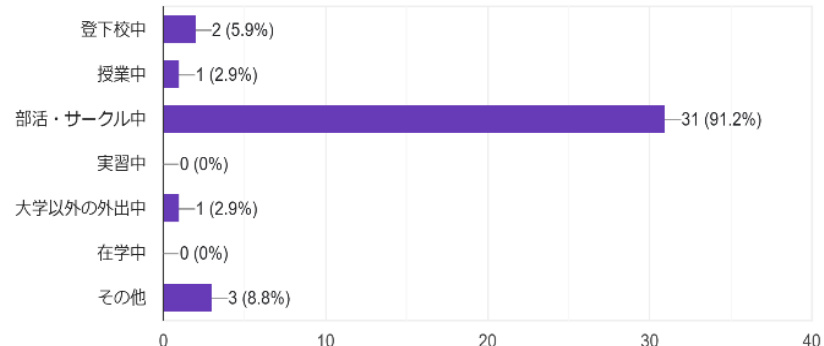
熱中症の発生と状況について

今年の夏季(6月~9月)に熱中症になりましたか? 1つだけマークしてください。
337件の回答

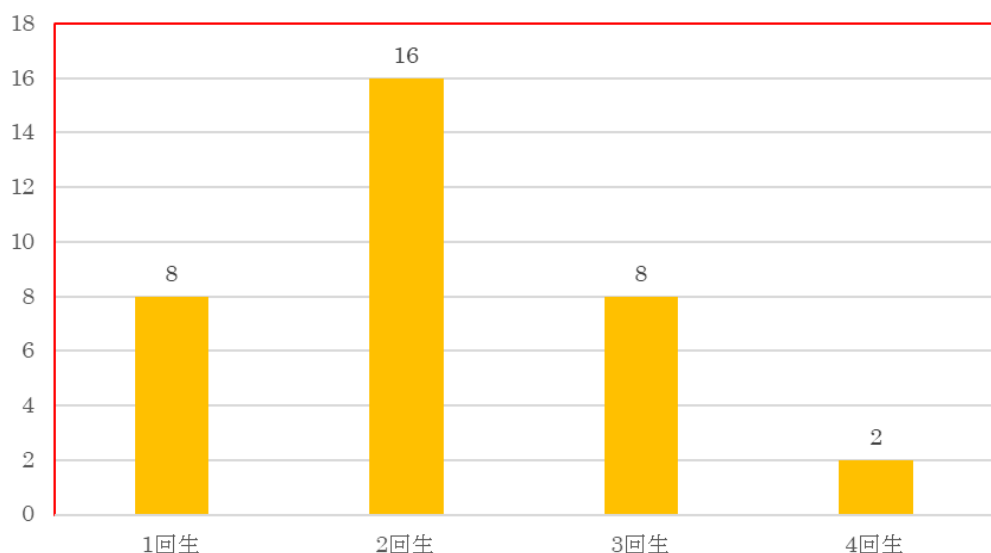


熱中症症状があった時の状況

34件の回答

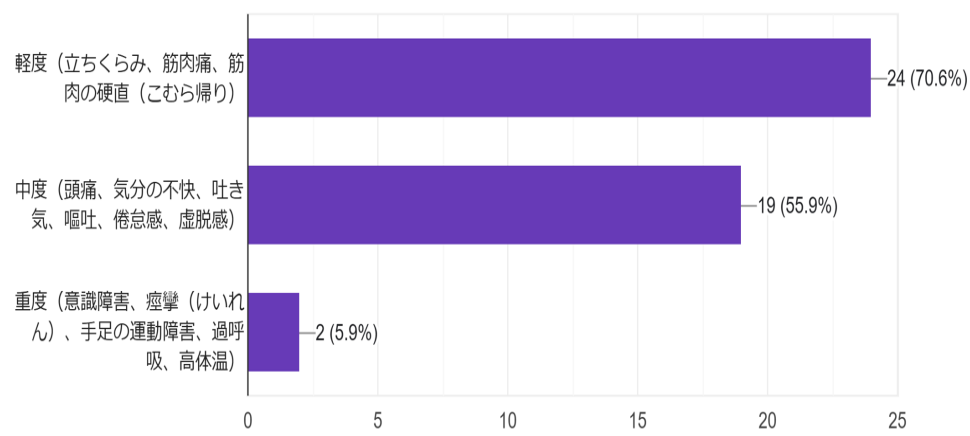


今季、熱中症にかかった学年別クラブ生



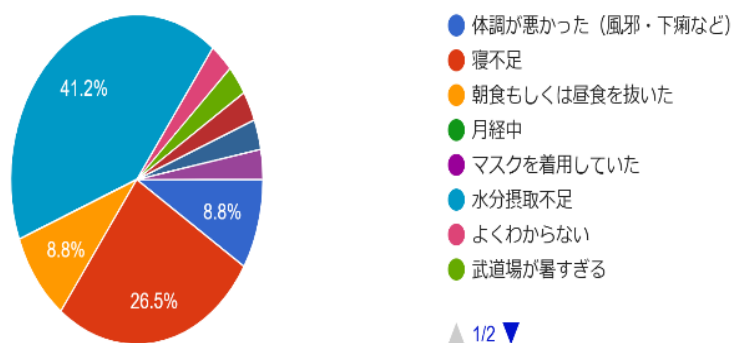
熱中症になった時の重症度についてお答えください。当てはまるものをすべて選択してください。

34件の回答



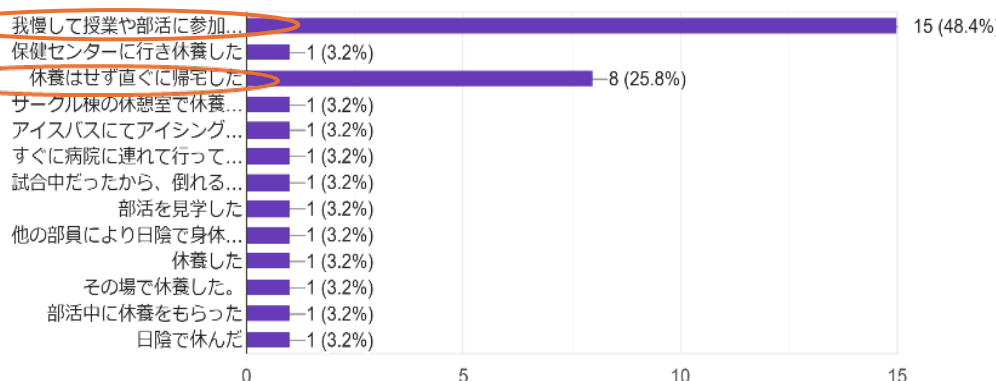
熱中症症状の考えられる要因をお選びください 当てはまるものをすべて選択してください。

34件の回答



学内で熱中症症状が起こった方は、その時どのような...か 当てはまるものをすべて選択してください

31件の回答



熱中症の発生率は10.1% (34人) で、全体的には少ないものの、大学体育会系クラブの活動中に多くの熱中症が発生している点が注目されます (34人中31人がクラブ活動中)。クラブ活動の頻度や強度、外部環境が熱中症の主な原因と考えられます。

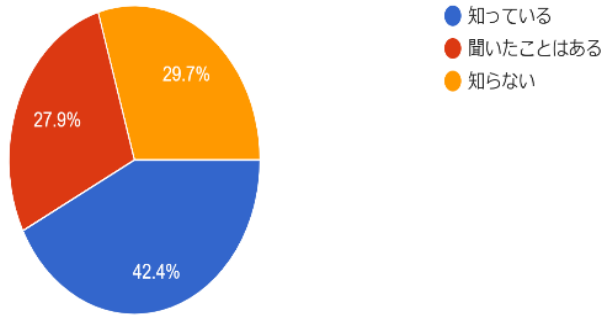
また熱中症にかかった体育会系クラブ生のうち2年生が約半数近くを占め、要因としては練習量の負荷の増加や指導サポートの変化、経験不足や体力の過信などが考えられます。

熱中症の重症度では、軽度が多いものの中度も19人 (55.9%) にのぼり、対応が遅れるとリスクが高まることが示されています。また重度も2人 (5.9%) おり、即時対応が必要であることを示唆しており適切な対応をとらなかったため症状が悪化した可能性があります。また保健センターや病院での対応をとった人は非常に少なく、熱中症管理への意識が低いことが懸念されるので軽症であっても無理をせず、保健センターで休養をするなどの対応をとるようにしてください。

WBGTの認知度について

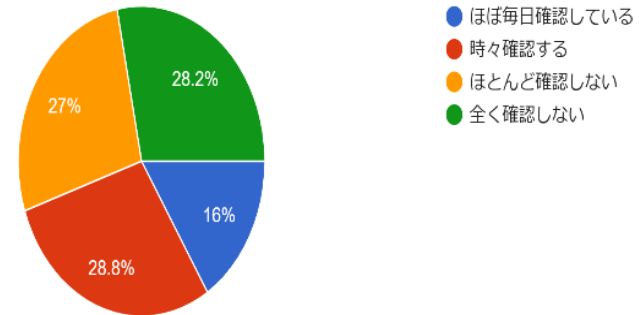
WBGT（環境温度）とは何か知っていますか 1つだけマークしてください。

337 件の回答



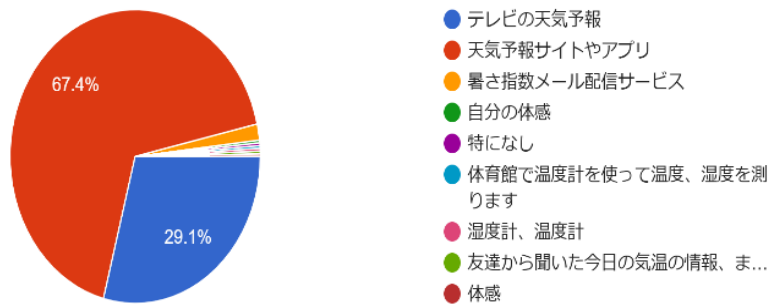
WBGTや気温について外出する前には確認しますか？ 1つだけマークしてください。

337 件の回答



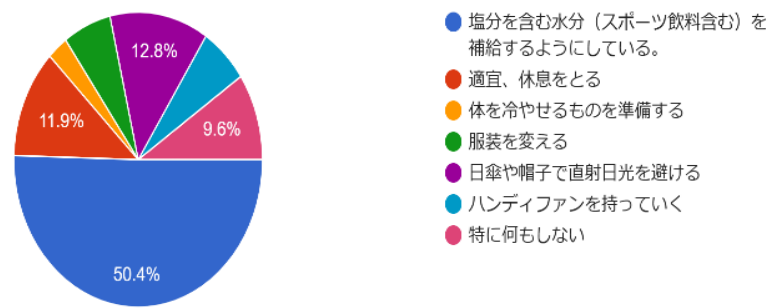
熱中症に対する危険性を判断する情報はどこから得ていますか？

337 件の回答



WBGTや気温が高い日は、そうでない日と比べて何らかの対策をとっていましたか？

335 件の回答



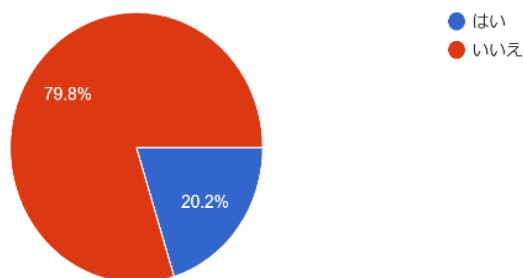
WBGTの認知度は約70%（237人）が「知っている」または「聞いたことがある」と回答し、全体的には比較的高いですが、約30%（100人）が知らないという結果でもあります。また外出前の確認行動について「まったく確認しない」「ほとんど確認しない」人が合計186人であり、約55%を占めており、WBGTや気温の確認を習慣化していない人が多いことがわかります。外部の環境が運動に与える影響が大きいため、これを改善することで熱中症リスクを減らすことが期待されます。

WBGTや気温が高い日にとる対策としては塩分を含む水分補給が最も多くの回答を集めており約50%（169人）が水分補給の重要性が理解されています。しかし、約9.6%の約32人が「特に何もしない」と回答しており、対策をとっていない人も一定数存在しています。

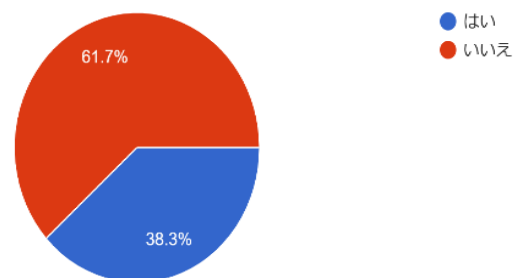
一般的に筋力量が多い人は、体内に占める細胞内水分が多いため、一般の人に比べて熱中症リスクは低くなりますが、熟練したスポーツ選手でも、環境・コンディション次第では熱中症になるリスクはあります。暑い日には普段より水分補給をおこない、また体温を下げる対策を心がけてください。

WBGTの把握と管理について

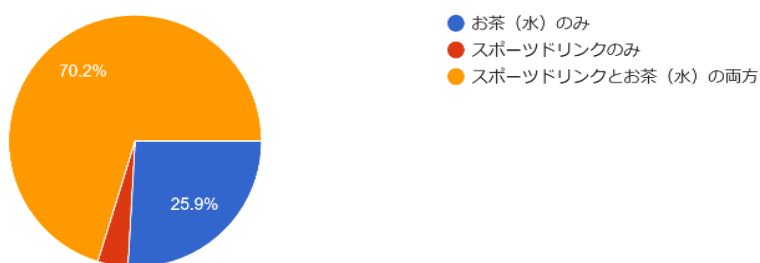
練習前に環境温度（WBGT）を把握していましたか？ 1つだけマークしてください。
337件の回答



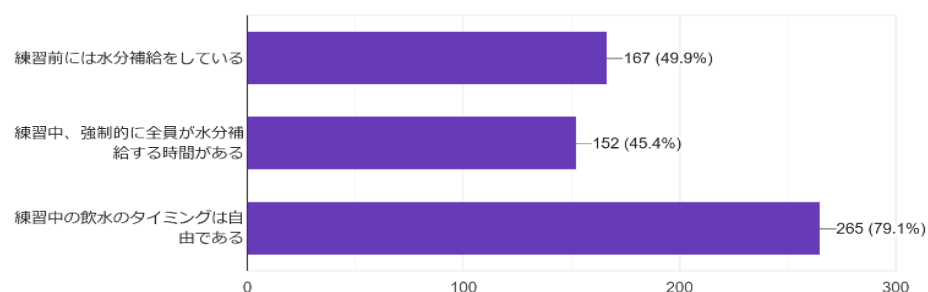
暑熱馴化期間は設けましたか（徐々に体を暑さに慣らしていくこと） 1つだけマークしてください。
332件の回答



部活中の水分補給の内容についてお答えください。 1つだけマークしてください。
336件の回答

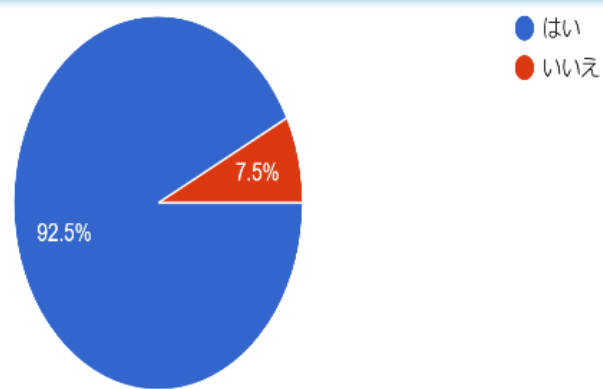


水分補給のタイミングについて教えてください。当てはまるものをすべて選択してください。
335件の回答



あなたの所属するクラブは、体調不良だった場合休みやすい雰囲気だとおもいますか？
1つだけマークしてください。

333件の回答



約80%（269人）が練習前に環境温度を把握していないという結果と暑熱馴化期間を127人（約38%）のみが設けているという結果は改善が必要かと考えます。

暑熱馴化は夏季に入る前に数日から数週間の適応期間を設けることで、体力の維持と安全性を高められ熱中症予防に有効ですのでぜひ導入を検討ください。

運動中の水分補給については、スポーツドリンクお茶の併用（236人）が一般的で、水分補給の質は比較的高いといえます。しかし、87人が「お茶・水のみ」、13人が「スポーツドリンクのみ」と回答していました。塩分や電解質の補給が重要となっているためスポーツドリンクと麦茶を交互に飲むなどバランスの取れた水分補給を部内で推奨してもらいたいでしょう。

水分補給のタイミングとしては練習前の水分補給（167人）、強制的に水分補給する時間がある（152人）ことは良い習慣です。しかし、残りのメンバーに対しても強制的な水分補給を推奨しつつ、かつ練習中の自由な飲水タイミングを維持してください。

体調不良時の休みやすさについて約91%（308人）が休みやすいと感じている点は非常に評価できることです。体調不良を無視して無理をすることは熱中症リスクを高めるため、この雰囲気を維持してほしいです。

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)

- ・練習中にこまめに休憩を入れて、水分補給を取れるようにしていました。
- ・窓を開け、扇風機を動かして風通しをよくしている。水分補給をこまめに行っている。
- ・休憩時間を小まめに設け、体温を下げる用の氷水なども用意した
- ・完全レストの時間を必ずとること、アップ前に水分補給を必ずすること
- ・こまめな給水と日陰での休憩をするように配慮していました。練習の強度も気温によって変えていました。
- ・絶対に無理はしない。させない
- ・給水したい人が1人でもいれば給水タイムをとり、気温はもちろんだがその日の体感的に暑さを感じる日には練習時間を短くしていた。
- ・スポーツドリンクと麦茶や塩分タブレットを用意して積極的に摂取する機会を設けた。また扇風機や氷などを用意し、少しでも体温を下げるように努めた。

～その他の意見～

- ・40度を超える体育館で熱さ対策を個人でするのは限界があります。大学が積極的に設備の整備をすすめて欲しい。
- ・ダンスルームに冷暖房がなく、窓も左側しか開けることができないため、40人ほどの団体が一斉に運動をすると、温度も湿度も大変高くなり、とても危険を感じました。休憩を多くとり、外の空気を吸う時間を設けたり、体育館に備え付けの自販機に飲み物を自由に買いに行くことができるようにして、対策を取りました。ですが、いつ熱中症患者が出てもおかしくない状況だったので、ほかに対策を考えていただけると嬉しく思います。

～アンケート結果、意見につきましては、学生支援課とも共有させていただきます～

☆アンケートにご協力頂いた学生の皆様ありがとうございました☆