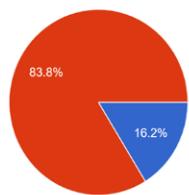


2025年度 热中症調査の結果（体育会クラブ学生）回答者数：216人

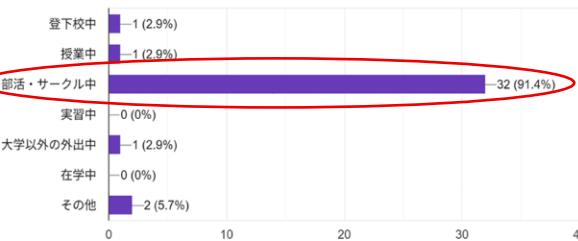
熱中症の発生と状況について

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。
216件の回答

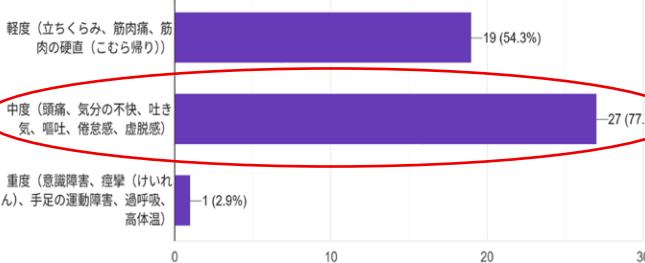


・今年度の体育会クラブ学生の熱中症発生率は回答者216人中16.2%（35人）で、その中の91.4%（32人）が、大学体育会系クラブの活動中に多くに発生しており、熱中症の重症度は中等度が軽度を上回っていた。この結果は昨年よりも悪化傾向にある。今季の猛暑による影響も考えられるが、35人中の熱中症に対する要因を確認すると①大量に汗をかいた②水分摂取不足③寝不足④体調が悪かったが順に多く、更に我慢して授業や部活に参加したが9人（29%）で熱中症の危機管理への意識の低さが症状の悪化につながっていると考えられた。

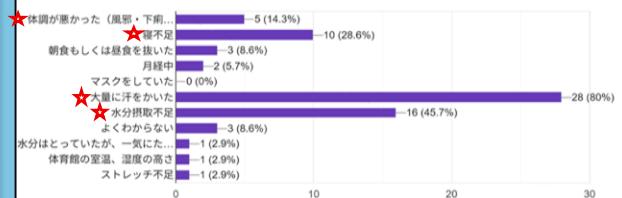
当てはまるものをすべて選択してください。
35件の回答



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。
35件の回答

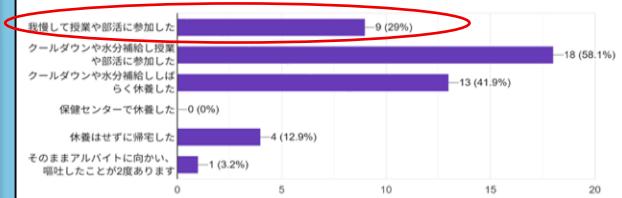


熱中症症状の考えられる要因をお選びください 当てはまるものをすべて選択してください。
35件の回答



学内で熱中症症状が起こった方は、その時どのように対応しましたか？

31件の回答



WBGT の認知度について

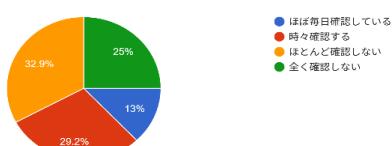
WBGT（暑さ指数）とは何か知っていますか
1つだけマークしてください。



WBGT や気温、熱中症警戒アラートについて外出する前には確認

しますか？

216件の回答

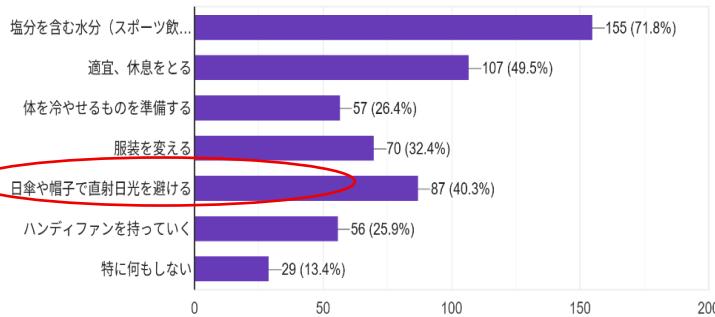


・WBGTについて知っていると回答した1回生は37.7%のところ、2回生以上は68.6%とかなり差があり大学のおこなっている熱中症予防啓発は効果があると考える。外出前の確認行動についてはほとんど確認しない、全く確認しないが約57%との回答を占めておりWBGTや気温の確認を習慣化していない人が多い。

WBGT や気温が高い、熱中症警戒（特別警戒含む）アラートが発表されている日は、

そうではない日と比べて何らかの対策をとっていましたか？

216件の回答

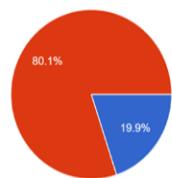


しかし WBGT や気温が高い、アラートが発表されている日は、何らかの熱中症予防対策をとっている人がほとんどであることについては評価したい。特に何もしないが約 13%と少数でもいることについては、何らかの熱中症予防対策をとつてもらうことが必要である。

WBGT の把握と身体の管理について

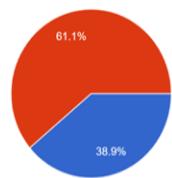
練習前に練習環境のWBGTを把握していましたか？ 1つだけマークしてください。

216件の回答



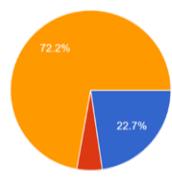
暑熱馴化期間は設けましたか（徐々に体を暑さに慣らしていくこと） 1つだけマークしてください。

216件の回答



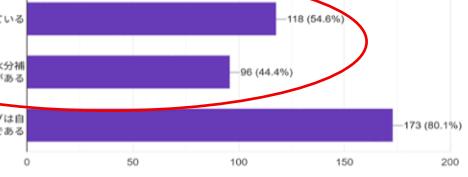
部活中の水分補給の内容についてお答えください。 1つだけマークしてください。

216件の回答



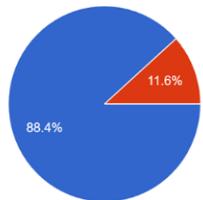
水分補給のタイミングについて教えてください。 当てはまるものすべて選択してください。

216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思いますか？

215件の回答



・約 80%が練習前に WBGT を把握していないという結果と暑熱馴化を約 38%のみが設けているという結果は昨年とほぼ同じ結果であった。日本の季節が 2 季に近い形となりつつある昨今では急激な気温上昇に身体が適応できるように早い時期からの暑熱馴化をとりいれていく必要があると考える。

・部活中の水分補給については約 70%がスポーツドリンクとお茶の併用ご回答しており水分、塩分、電解質とバランスのとれた水分補給をしていると思われる。水分補給のタイミングとしては練習前が約 54%、強制的に水分補給する時間があるが約 44%の回答であった。熱中症予防講義でも事前飲水と強制飲水との有効性についても説明されており今後も多く取り入れる必要がある。

・体調不良だった場合の休みやすさについては約 88%が休みやすいご回答している。しかし約 11%の部員が休みやすいと思わないご回答している。熱中症は環境、体調、行動が要因となりリスクを高めてしまう可能性があるため部員 1 人 1 人が声を出しやすい雰囲気づくりも大切だと感じる。

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)

- ・サングラスと帽子を強制、なるべく白い服で来ることや日焼け止めを塗ることを推奨、グラウンドには日陰がないためテントの設置
- ・塩分タブレットが支給される マネージャーが常に水筒の水分を補給しておいてくれる。適宜氷を用意している。
- ・寝る
- ・よく寝てよく食べる
- ・冷風機、扇風機、窓の解放
- ・気分が少しでも悪くなったらすぐに休むようにと部員には念押ししている。実際に気分の悪い部員がいれば早急にアイシングをし水分や塩分をとらせるように対応している。
- ・ウォータークーラーで飲み物を冷やしていた。氷嚢を準備していた。
- ・扇風機をフル回転させていた
- ・水分補給のタイミングを増やした。ダンスルームに冷暖房を完備していただけるととても嬉しく思います。難しいとは思いますが、ご検討よろしくお願ひいたします。
- ・WBGT を計測する機械は倉庫の前に置かれており、誰でも確認できる状況になっていた。塩分チャージをお互いに渡し合っていた。
- ・塩分の摂取、スポーツドリンクと水、氷の準備、テントで休憩する時間を作る
- ・熱中症にならないためにできることはしっかり対策をして、部員の顔色や体調を見ながら活動していました。
- ・休憩や給水の時間を多く設けた。
- ・日光に当たる時間を少なくしたりスケジュールを調節した
- ・水分補給をする回数を多くしていた。
- ・テントを立てて直射日光を防ぎ暑さを少し抑えた
- ・テントを建てたりアイスバスを用意している
- ・全員が帽子を被ることが義務付けられていた。
- ・テントをはる
- ・スクイズをキンキンにしてまず体を冷やさせる
- ・水分補給の時間はしっかりととっていた
- ・日光に当たる時間を調節した
- ・休憩時間を他の時期よりも長めに取ること
- ・水分補給多めにしている
- ・暑さがきつい7,8月などは練習時間を短くしていた。お互いに「水分摂ってる?」と声を掛け合っていた。