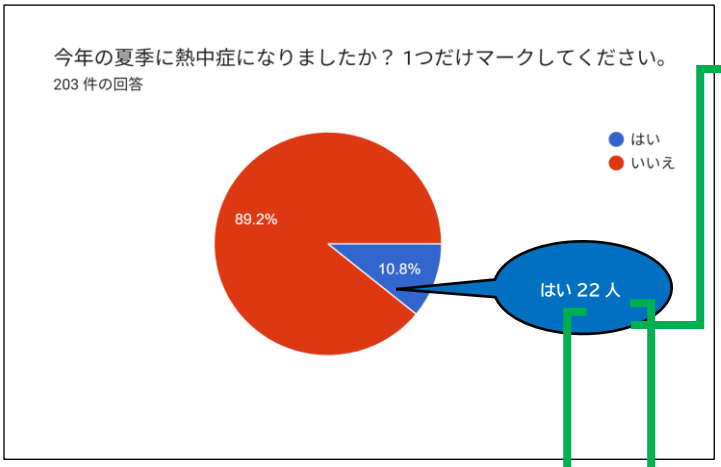
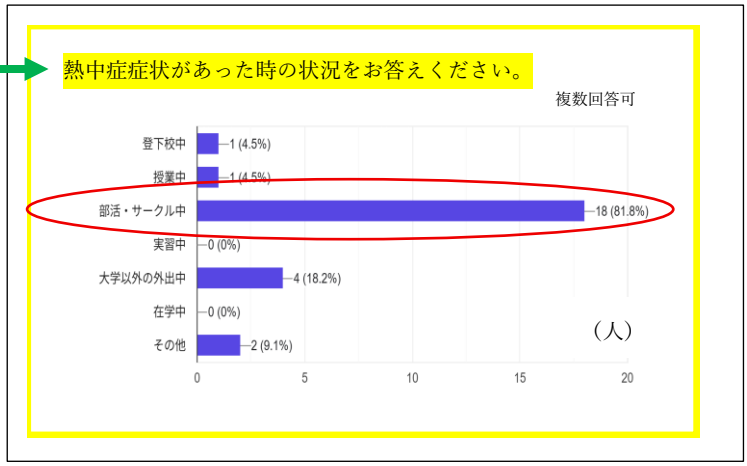
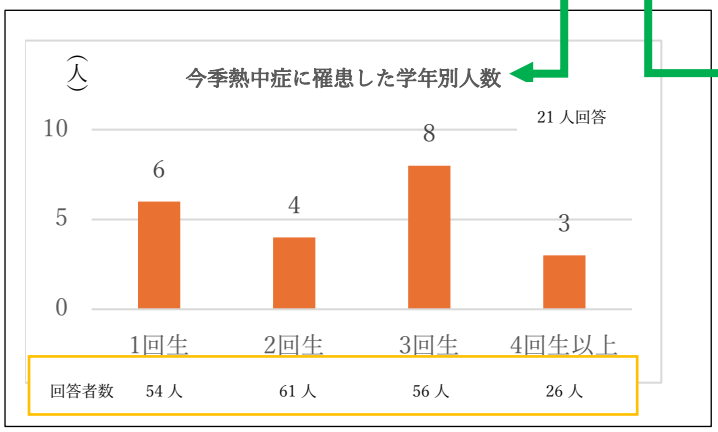
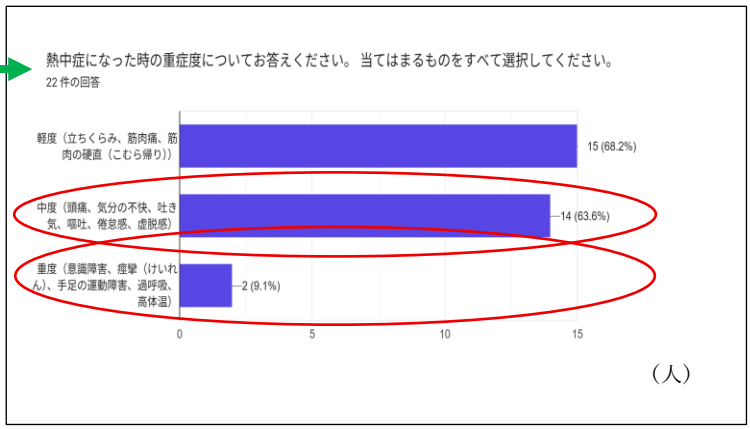
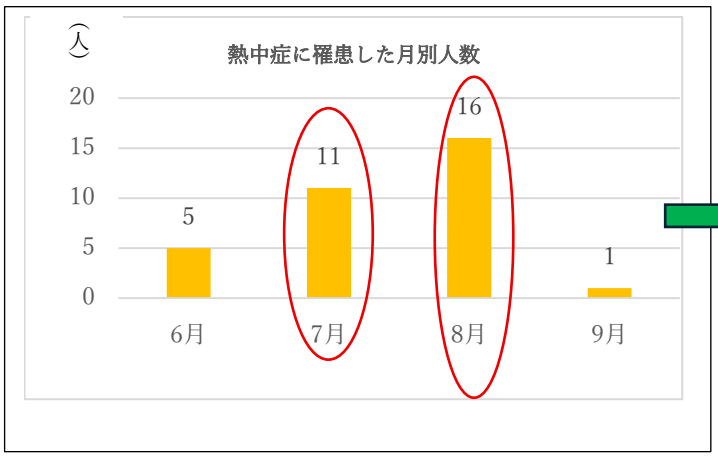
# 2026 年度　熱中症調査の結果（体育会クラブ学生）回答者数：203 人

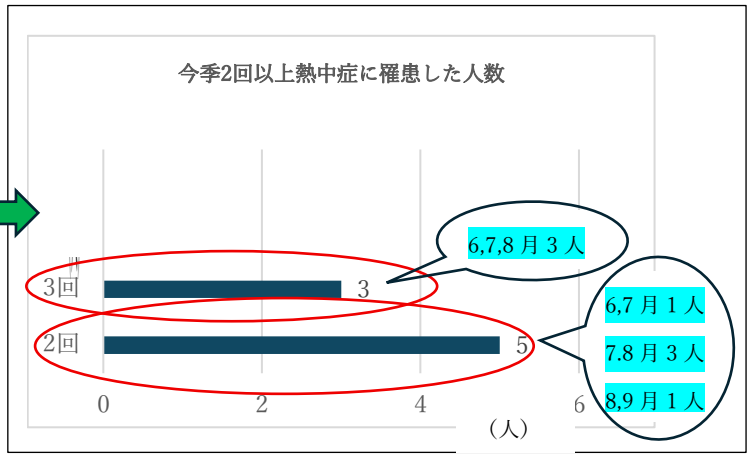


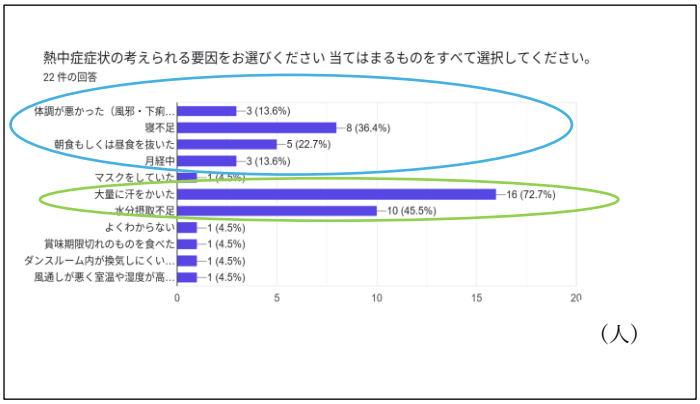



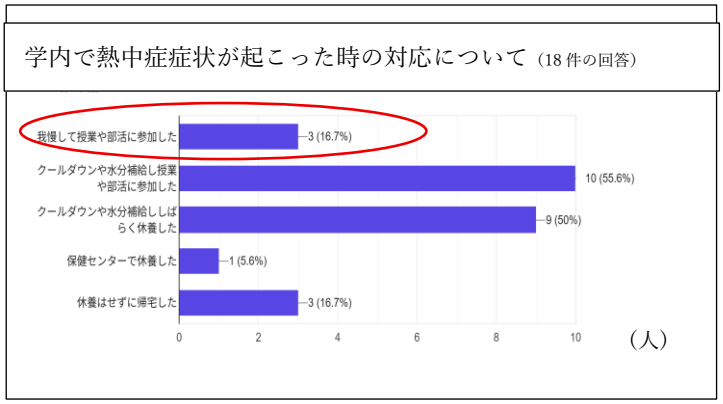



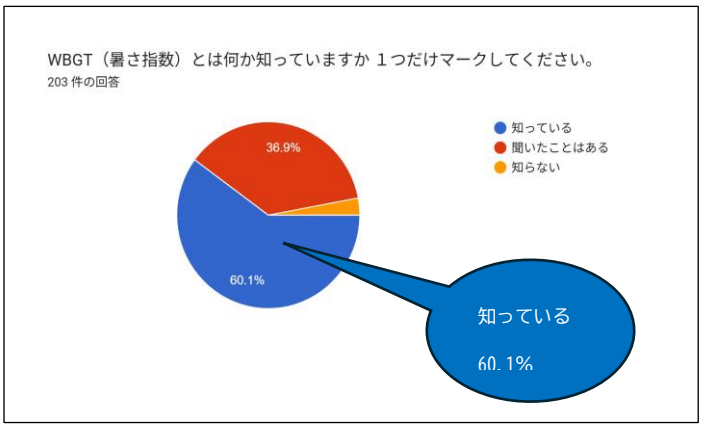

今回、体育会クラブ学生を対象に熱中症に関するアンケート調査を実施した結果、203 人の回答が得られ、そのうち 22 人（10.8%）が今季、熱中症を経験していた。発症時期は 8 月が 16 件と最も多く、次いで 7 月が 11 件であり、夏季の暑さが厳しくなる時期に発症が集中していた。また、発症場所は部活動・サークル中が 18 人（81.8%）と最も多く、運動による身体への負担に加え、高温多湿な環境や長時間の活動などが熱中症の発生に関係していると考えられた。学年別では 3 回生が 8 人、1 回生が 6 人と発症人数が多かった。1 回生については、大学入学後の練習環境や運動量の変化、暑さへの身体の適応が十分でないことが影響している可能性がある。一方、3 回生については、練習への参加頻度や運動強度、競技上の役割などによる身体的負担が考えられた。

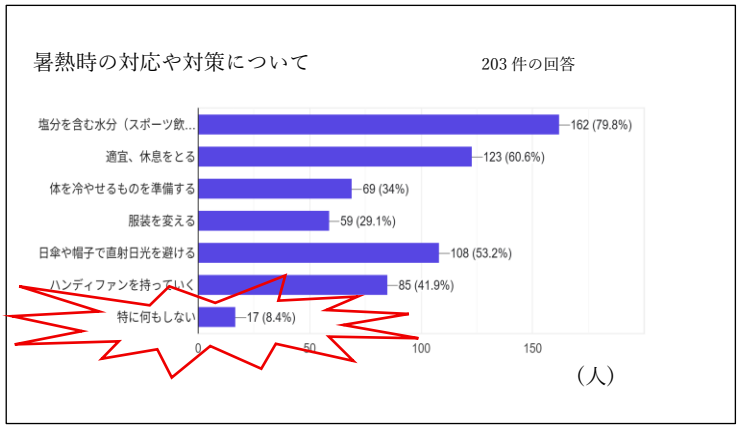
重症度については、軽度 15 人、中度 14 人、重度 2 人という回答があり、**熱中症経験者 22 人のうち 8 人（36.4%）が 2 回以上発症**しており、再発防止に向けた健康管理の必要性を感じた。

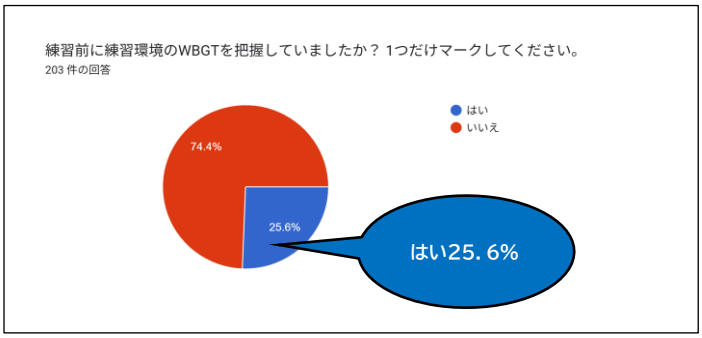


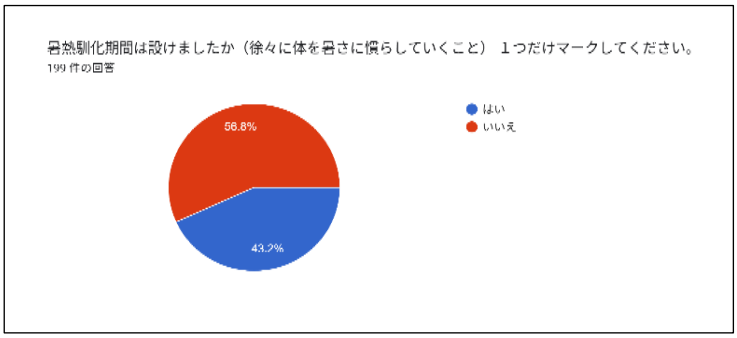




発症要因としては、「大量に汗をかいていた」が 16 人（72.7%）、「水分補給不足」が 10 人（45.5%）、「睡眠不足」が 8 人（36.4%）、「朝食または昼食を抜いた」が 5 人（22.7%）と多かった。このことから、発症には暑熱環境や運動による発汗だけでなく、睡眠や食事など、日頃の生活習慣や体調管理も影響していることがうかがえる。熱中症予防には、活動中の水分・塩分補給だけでなく、活動前からの十分な睡眠や食事、体調確認も重要であると考える。さらに、学内で熱中症症状が起こった際の対応では、クールダウンや水分補給後に部活動へ参加した学生が 55.6%、しばらく休憩した学生が 50%いた一方、我慢して授業や部活動に参加した学生、休憩はせずに帰宅した学生がそれぞれ 16.7%いた。症状があるにもかかわらず活動を継続することは、症状の悪化につながる危険があるため、無理をせず活動を中止し、周囲に申し出ることの重要性を周知する必要がある。

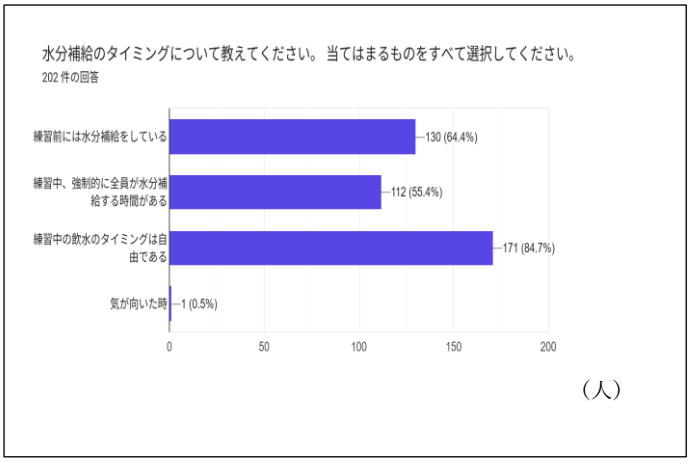


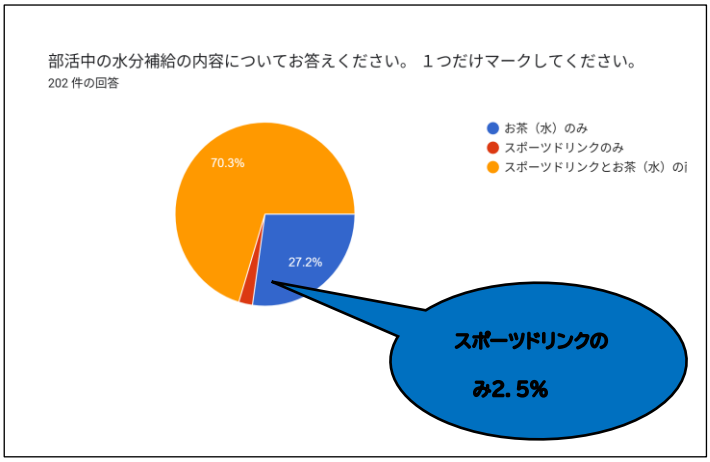



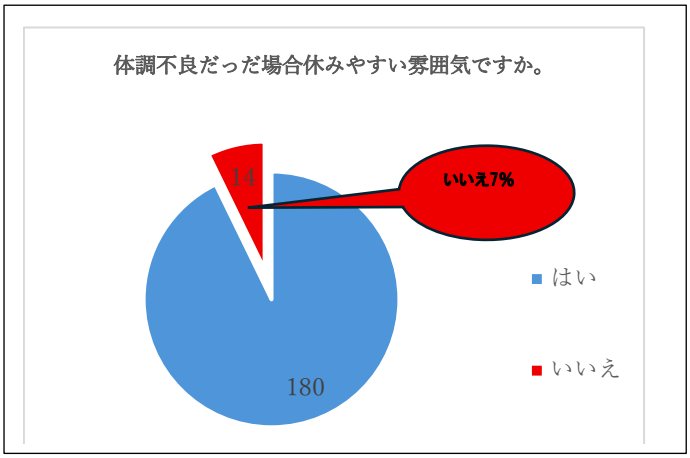




一方、予防に関する知識では、WBGT（暑さ指数）を「知っている」と回答した学生は 60.1%であった。しかし練習前に練習環境の WBGT を「把握していた」と回答した学生は 25.6%で、知識が実際の予防行動に十分結びついていないと考える。また、暑熱時の対策として「塩分を含む水分補給」は 79.8%、「適宜、休憩をとる」は 60.6%、「日傘や帽子で直射日光を避ける」は 53.2%と比較的多かった一方、「特に何もしない」と回答した学生も 8.4%いた。暑熱順化期間を設けている学生は 43.2%であり、昨年度のアンケート（38.9%）よりやや上昇したが、まだ半数以上が実施していない結果となった。徐々に身体を暑さに慣らす期間を確保することや、練習前に WBGT を確認し、その日の環境に応じて練習メニューの変更や調整をして欲しいと考える。




水分補給については、スポーツドリンクと水を併用している学生が 70.3%であった一方、スポーツドリンクのみは 2.5%であった。また、練習中の飲水タイミングを各自の判断に任せている学生が 84.7%であり、練習前の水分補給は 64.4%、練習中に全員が水分補給する時間を設けているクラブは 55.4%であった。学生個人の判断だけに任せるのではなく、指導者が適切なタイミングで休憩と水分補給を促すなど、クラブ全体で取り組むことが重要であると考える。

さらに、体調不良時に休みやすい雰囲気があると回答した学生は約 93%で、約 7 %の学生は休みにくさを感じている（R7 年度に休みやすいと回答した学生は約 88%）。休みやすい雰囲気との回答は昨年度より高くなったものの、熱中症症状が出た際にも、我慢して活動を続けた学生や、十分に休憩せずに帰宅した学生がいたことから、体調不良を早期に申し出ることができ、無理をせず活動を中止できる環境をチーム全体で作って欲しいと感じる。

熱中症を起こしてから対応するのではなく、熱中症を起こさせないためにも保健センターとして今後も熱中症予防講義の継続や啓発活動に努めていきたいと考える。

# 部において、熱中症対策で気を付けていた点（自由記述）

〇暑い時間を避けて活動する。休憩を長めに取る。テントを立てて日陰で休めるようにする。
〇部活全体で塩分チャージを配られたり、冷たい飲み物が配れたりしたことがあった。
〇早めの時間から始める
〇お互いの体調を確認し合っていた。
〇その日の環境に応じて、水分補給のタイミングを増やしたり休憩時間をとったりするなど、
臨機応変に対応することを大切にしていました。
〇体を冷やす
〇部が練習を行うダンスルームに空調設備が無いため、熱中症に気をつけていても熱中症になってしまう人が続出していることから、体調が良好で無い場合には練習ができないようにしている。
〇集合時間を早めて涼しい時間帯に行う。
〇朝の集合時間を早めていた。 練習時間を長くしないようにしていた。
〇水分休憩の時間がよくある
〇糖分を摂りすぎないように、水もしっかり飲むなどしました。
〇頻繁に換気をするようにして冷たい空気を入れるようにしていた点
〇適宜水分補給の声かけを行う。
〇必ず水を飲む時間が設けられている。
〇ダンスルームに冷房装置がないため、適宜外や涼しい場所に移動して休憩していました。
〇テントを立てて日陰を作っている
〇グループで練習する際は休憩時間や給水時間をこまめにとって、体調不良者がいないか互いに確認していた
〇テントの設置、アイスバスの設置
〇給水タイムを確保していた。
〇スポーツドリンクを貰えたり、時間が変わったりしていた。
〇水分補給をしっかりした。
〇水分、塩分補給の徹底 走練習以外の日陰避難、アイシング 早朝練の移行
〇塩分タブレットなどを食べていた。
〇長めの休憩をしっかりととった
〇アイスバスとテント常設
〇テントを立てたり、氷を大量に用意していた。
〇スポットクーラーの積極的な利用
〇日陰がないので、休憩などの際は、日傘をさしたり帽子を被っていた。塩分タブレットを使用していた。
〇塩分チャージを配る、氷を用意する
〇体温と気温の調整、練習の調整