

令和7年度 第1回 都民を対象としたテーマ別環境学習講座報告

「スポーツ現場における熱中症対策と安全な環境づくり」

□実施日時

令和7年7月12日（土）

リアル 10:00～12:00、オンライン 10:00～11:20

□実施方法

リアル：東京都環境公社 本社、オンライン：Zoom

令和7年度 第1回 都民を対象としたテーマ別環境学習講座



□実施内容

1. 事務連絡・開講挨拶等

- ・事務局から受講上の注意、全体スケジュール等の説明

2. スポーツ現場における熱中症対策と安全な環境づくり【講義】（オンライン、リアル）

（講師）NPO 法人スポーツセーフティージャパン 一原 克裕 氏

1983年生まれ。早稲田大学卒業後渡米し、ブリッジウォーター州立大学大学院修士課程修了。米国 BOC 公認アスレティックトレーナー資格（ATC）取得後、MLB シアトルマリナーズのマイナー球団で3シーズン（2012-2014）従事。現在、NPO 法人スポーツセーフティージャパンに所属し、部活動からプロスポーツ、そして生涯スポーツまで幅広くスポーツ現場での安全管理体制構築に向けて啓発、教育活動を行っている。



- ・知識があれば、想定外が想定外ではなくなる。

- ・スポーツを安全に行える環境づくりが重要である。

選手/家族、指導者、施設/団体がそれぞれ、知る（人）、備える（物）、整える（体制）を整備する必要がある。

※まずは人・物を準備することが重要



- ・体内の水分量が減ると、熱中症のリスクが上がるのはもちろん、パフォーマンスにも様々な影響が出る。

例) 体重の2～2.5%を汗で失うと認知機能やパワースキルが低下

- ・体温を上げ過ぎないことが、熱中症対策だけではなくパフォーマンス低下を避けることにもつながる。

- ・高湿度は汗が蒸発しにくいため、体温が上がりやすい。暑さ指数(WBGT)でも、湿度の影響が大きく考えられている。

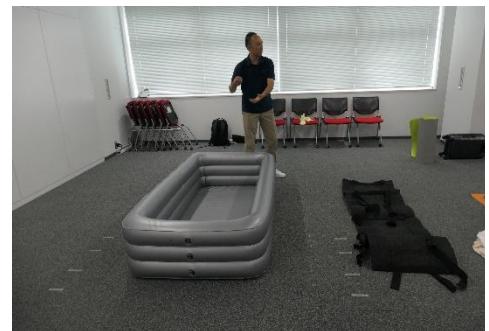


- ・熱中症の対応は、基本水分補給と体を冷やすことである。具合によっては、AED を使うなどの必要がある。

- ・熱射病（症状：高体温、意識障害、言語障害）になった場合は、救急車を呼ぶことと合わせて、救急車が来る前の全身冷却が重要である。

※30 分以内に 38 度台にするのが目安

氷へのアクセスが重要だが、氷嚢では不十分である
アイスバスを使用するなど全身を冷却する準備が大切



全身水に漬け冷やすアイスバス（左）
水に入れても浮かないタンカ（右）

- ・予防／対策（体）としては、下記 4 点があげられる

- ① 水分補給で体内の水分量を下げない。
- ② アイススラリーで体内から温度を下げる
- ③ 手掌冷却でリフレッシュする。
- ④ 運動後できるだけ 30～60 分以内に身体を冷やすことで
身体的疲労のリカバリーを行う。

- ・予防／対策（施設等）としては、施設情報、緊急スタッフ／連絡先、設置場所、ルート、役割分担などをまとめた資料を作成、共有し事態の悪化を防ぐ。



【事前質問】

Q 1 热中症の対処方法が年齢に応じて違いがあるのか知りたいです。

各年代での熱中症リスクの違いや対処方法等をお聞きしたいです。

A 1 体を冷やす、水分補給は基本的に一緒。

ただ、年齢によって体内の水分量が異なる（子供の方が割合が大きい）。

年代が上の方は水分量の観点からも、のどの渴きの感じ方も鈍くなっているため、汗をかいたらすぐに水分を摂取する必要がある。

Q 2 高校球児と観戦する親の熱中症対策を知りたいです。

A 2 主催者は一番暑い時間を避けて実施する。

選手は、待ち時間に水分補給や体を冷やすなど対策をする。

観戦している人は、水分補給、帽子や日傘の使用などをしっかり行う。

Q 3 この間、熱中症のような症状になってしまい、その際、サングラスが薄めでした。

濃い黒か茶色の方が良いのでしょうか？

A 3 サングラスは目への対応なので、色は関係ないと考えている。

Q4 炎天下で長時間大量の汗をかいて歩き続けるためにいろいろ対策していますが、水や塩分など持ち歩ける物も限られていますし、トイレも十分にないため体調管理が難しいです。

なにかひとつ有効な暑さ対策があったら教えてください。

A4 当日だけではなく、前日の体調管理をどこまでできているのかが重要。睡眠時間や水分補給など、1週間ほど前からコンディションを整えることをお勧めする。

【当日質問】

Q5 WBGTは天気予報のように、明日の予想などはできるのでしょうか？

A5 [公社]

環境省（[環境省熱中症予防情報サイト](#)）や東京都（[東京暑さマップ](#)）が予想を発表している。

[一原先生]

現場では、簡単に測定出来る機械もある。

ある一定の予測はできますので、そちらをご確認してください。

Q6 スポーツする前にエアコンや氷で体を先に冷やすのは良い対策ですか？

A6 アイススラリーの一種なので、良いことかとは思う。

その後すぐにアップをして体を温めるとと思うので、体の中から冷やす方法をお勧めする。

Q7 水分の種類で良いもの、効果がないものがありますか。

A7 水分の種類でダメなものは特はない。

浸透圧の関係で、熱中症になった場合は経口補水液を飲んだ方が良い。

通常の際は、経口補水液は飲まなくともよい。

Q8 帽子を被る、服を着る場合、素材や色や蒸発しやすさなど、どのような物にしたらよいか。

A8 太陽光は直接あたると熱を吸収し疲労も出てくるので、黒などはやめた方が良い。

また、蒸発しやすい服、スポーツウェアなら大体大丈夫だと思う。

蒸発しにくい状況の場合は、水をかけると体温が下げられる。

Q9 速乾性の長袖長ズボンは熱中症に関係するか。

A9 長ズボンの方が熱のこもる可能性はあるが、シチュエーション次第になると思う。

Q10 热中症になった方への処置は、移動させた方が良いのか。

A10 屋外の場合は、すぐに移動する手段として車いすなどを使用すると良い。

ただし、倒れて頭を地面に打ったなどがあった場合は、動かさない方が良い。

その場を見ていないと、熱中症なのか、頭をぶつけていたからなのか分からないため、確認しなければならない。

3. オンライン：閉講挨拶、アンケート URL の共有、終了

リアル：休憩

4. 熱疲労／熱射病への対応方法について【体験】（リアルのみ）

・講演で聞いたことを元に、体調不良者が出了際の対応練習を実施した。

・「熱中症」の講演を聞いてからの実践であったため、「体調不良者＝熱中症患者」という固定概念が出てしまっていた。固定観念を捨て、問診し相手の症状に合わせた対応をするようにとの指摘があった。

・現在の状態だけではなく、リスクファクター(朝ごはん食べたか等)を聞くことで、今後の予防が可能となる。

・男性1人を熱中症患者に見立て、5名の男性でアイスバスに入れる体験をした。

非常に重く、大変だったが、意識が本当にはない方の場合はもっと重く感じるとの説明があった。

・アイスバスに入れる際は、浮かないタンカ(メッシュ生地)を使用することで、少し簡単に運べるようになる。

・水の量は体が入るとかさが増すため、入れすぎないように注意し、タオルでおぼれないように固定する。

・動かせない場合は濡れたタオルを体に広げて置く、冷たい水を体に流し続けるなど、他の方法でも対応できるようになる。(服の上からOK。アイスバスに入れる際も服を脱がせる必要はない。)

・施設や運営は、アイスバスを用意しておくとよいが、暑い外の会場の場合、水の温度を冷たく保つことが難しい。

循環ポンプ等冷たく保つ機器はレンタルである。

・難しい場合は、ブルーシートに水や氷を入れる、上記のタオルでの対応や氷を用意しておくなど別の対応を考えておく。



【質問】

Q5 撃り始めた際に体を冷やす、ストレッチをするという対処法があると思うのですが、サッカーチームが休みの時間に冷やしていると思うのですが、あれは痙攣から回復させているのでしょうか。すぐ回復するものなのでしょうか。

A5 熱中症の重症度にもよると思います。軽度の場合は、ストレッチやランニング、ジャンプをするなど程度を確認しピッチに戻ることもある。

5. 閉講挨拶、アンケート記入、終了