

# 熱中症対策ガイドライン

2024年6月5日  
競技運営委員会

はじめに

日本ライフル射撃協会競技運営委員会では、近年、夏季に開催される競技会における熱中症の報告が、ジュニア選手を中心に多数発生していることから、「熱中症対策ガイドライン」（更新）を策定しました。

ガイドラインを活用し、基本的な熱中症の知識を備えたうえで、競技会運営の熱中症対策を行っていただきますようお願い申し上げます。

# 1. 熱中症対策の基礎知識

熱中症予防対策ページの一覧表をご参考に  
競技会運営体制をご準備ください。

[参考資料一覧](#)

## 2. 熱中症対策について準備状況チェックリスト

チェックシートを参考に、競技運営体制の整備をお願い致します。

### ①発生時マニュアルの整備

- 連携機関の連絡先確認（警察、自治体、消防など）
- 責任者・担当者決定
- 発生時の連絡フロー作成
- 搬送ルート事前確認
- 医療統括本部の設置
- 医療チームの構成の確認
- チーム役割分担の明確化（○医師 ○看護師 ○輸送）
- 記録体制（救護記録）
- 給水・休息場所・救護場所の設置
- 救護所開設時間の設定

## ② 競技会会場整備・暑熱対策

- 銃器服装検査時の待機列を作らない（整理番号配布等）
- 冷房、スポット冷却器、扇風機の設置
- 日差しを遮り、風通しの良い環境（カーテン利用、窓解放）
- 施設（給水所、自販機、救護所）のわかりやすい表示
- 休息場所の設置、確保
- 飲料の確保、自販機欠品防止策
- 日陰の確保
- 暑熱環境の悪い場所の特定（日射・輻射・風通悪い）
- 暑熱環境データの収集と伝達・広報
- 暑さ指数基準値に応じた対応策

### ③ 選手の暑熱対策（推奨）

#### ○防ごう熱中症

[fusegou\\_nechusho.pdf \(japan-sports.or.jp\)](#)

- 試合日前後の睡眠・食事の管理（体調管理）
- 試合前の深部体温を下げる工夫
  - 試合前にアイススラリー（シャーベット状水分）の補給
  - 掌の冷却
- 試合中のうちわ、扇子、ハンディファン等の利用
- 試合中の水分補給（冷却された水分推奨）
- アイスタオル、アイスパック、氷嚢の利用
- 試合終了後は速やかに水分補給、薄着になるなどの対策

※待機中の選手も同様に熱中症予防をお願い致します。

# 参考 (日本スポーツ協会スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックより)

## 身体冷却

身体冷却を実施するには、①冷却方法、②タイミング、③冷却時間を考慮して行うと良いでしょう。これら3つの変数の組み合わせによって得られる効果が異なります。

冷却方法

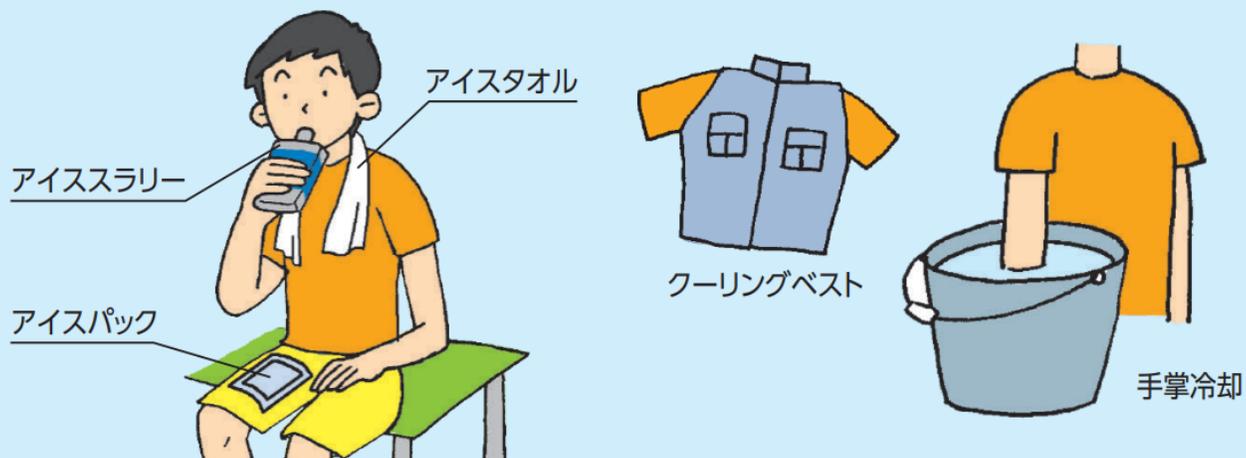
×

タイミング

×

冷却時間

外部冷却は伝導や対流による非蒸発性熱放散と発汗による蒸発性の熱放散のしくみを利用して身体を冷却するものです。一方、内部冷却は皮膚や筋肉の温度を大きく低下させることなく身体の内部(核心部)を冷却できることが特徴です。最近では氷と飲料水が混合したシャーベット状の飲料物であるアイススラリーの摂取が注目されています。スポーツ飲料でアイススラリーを作成した場合、身体冷却に加え、水分、電解質、糖質も同時に補給できるので効果的な方法といえます。



## 運動時の水分補給のしかた

適切な水分の補給量は、体重減少が体重の2%以内におさまることが目安になります。

補給する飲料の中身としては、0.1~0.2%の食塩と糖質を含んだものが効果的で、一般のスポーツドリンクが利用できます。ただし、余り糖質濃度が高くなると胃にたまりやすく好ましくありません。エネルギーの補給を考慮すれば、4~8%程度の糖質濃度がよいでしょう。



食塩相当量が  
0.1~0.2g(100ml中)であれば、  
0.1~0.2%の食塩水に  
相当します。

ナトリウム量から  
食塩相当量に変更

日本スポーツ協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(第5版)より一部抜粋

# 参考 (厚生労働省熱中症予防リーフレットより)

## 熱中症の症状

The diagram illustrates the progression of heatstroke symptoms. On the left, a person sits on a bench with symptoms: めまい (dizziness), 立ちくらみ (lightheadedness), 筋肉のこむら返り (muscle cramps), 生あくび (yawning), 筋肉痛 (muscle pain), and 大量の発汗 (excessive sweating). An arrow points to the right, where a person is lying down with symptoms: 頭痛 (headache), 嘔吐 (vomiting), 虚脱感 (collapse), 倦怠感 (fatigue), 集中力低下 (decreased concentration), and 判断力低下 (decreased judgment). A central starburst contains the text '病状がすすむと...' (As the condition progresses...). A paperclip and a highlighter are shown at the top left of the diagram area.

めまい 立ちくらみ

筋肉のこむら返り 生あくび

筋肉痛 大量の発汗

病状がすすむと...

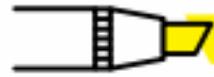
頭痛 嘔吐

虚脱感 倦怠感

集中力低下 判断力低下

**⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう**

# 参考 (厚生労働省熱中症予防リーフレットより)



## 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄️ エアコンが効いている  
室内や風通しのよい日陰  
など涼しい場所へ避難



❄️ 衣服をゆるめ、からだを  
冷やす  
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄️ 水分・塩分、経口補水液※  
などを補給  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、  
ためらわずに救急車を呼びましょう!

