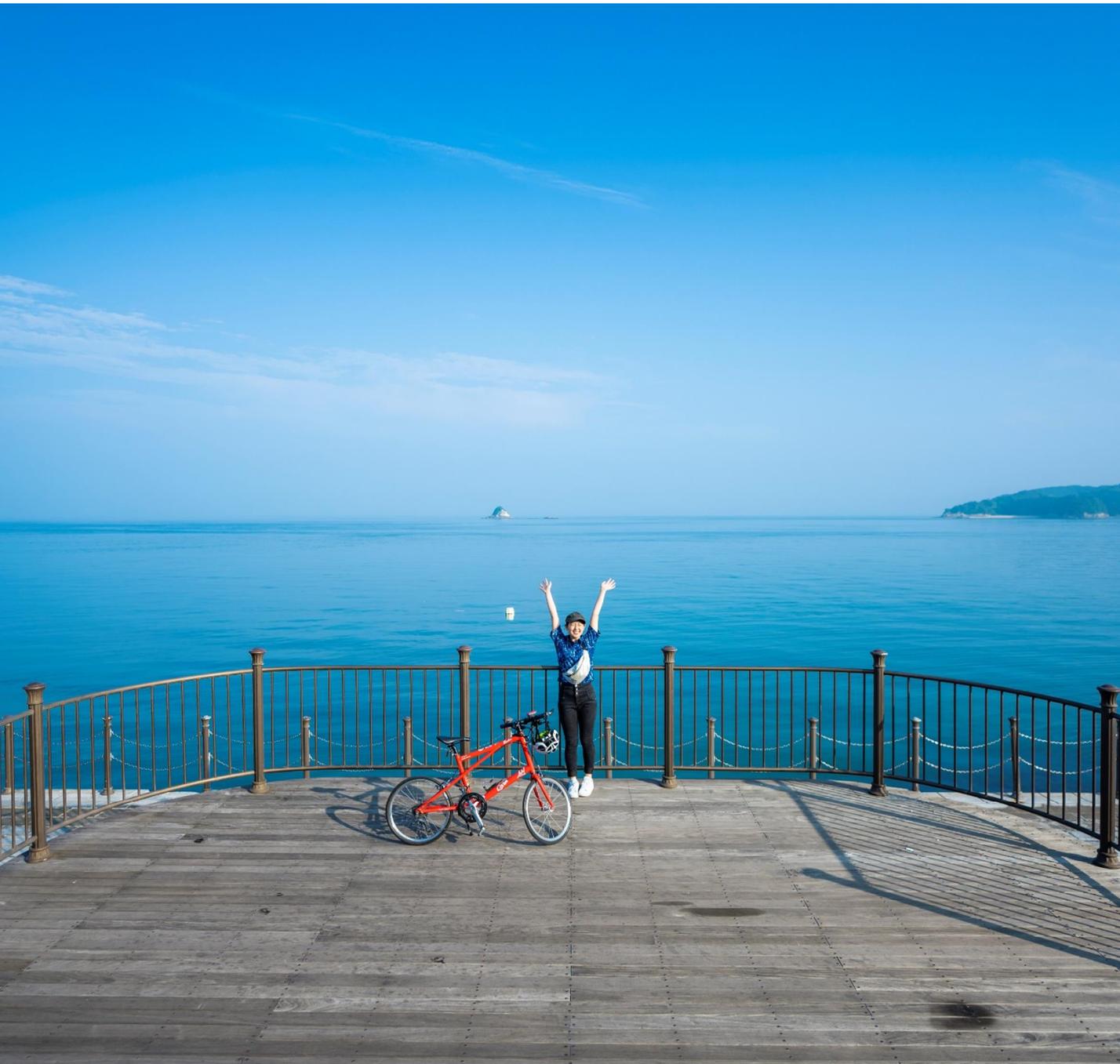


# てきおう

No. 08

SEPTEMBER  
2024

写真提供：一般社団法人広島県観光連盟



## 第8号 スポーツ現場での熱中症対策

写真：

9月に入り、暑さが和らげられました。まだまだ熱中症の危険があります。スポーツや屋外活動をする際は、熱中症警戒アラートの確認やこまめな水分補給等を心がけてください。

# スポーツ現場での熱中症対策

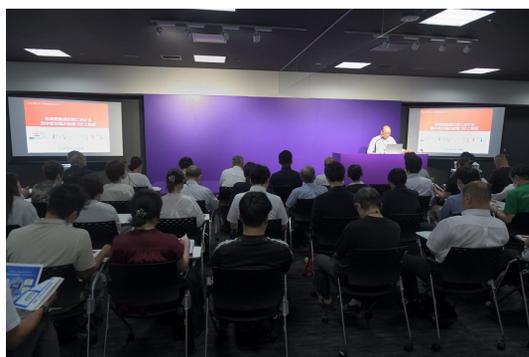
## 7/19 セミナー開催

県内の皆様に、熱中症への理解を深めていただきたく、今年ひろしま気候変動適応セミナー「スポーツ現場での熱中症対策」を開催いたしました。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

講師の講演内容やトークセッションの概要を紹介します。講演の資料や動画をホームページで公開していますので、是非ご覧ください。



セミナーホームページ  
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/tekiou/seminar4.html>  
2次元コード



セミナー会場の様子

## 気候変動適応策における熱中症対策の位置付けと取組

独立行政法人環境再生保全機構  
佐古 勇策 氏

昨年度、屋内での熱中症死亡者のうち、約9割がエアコン不使用中で亡くなっています。2030年までに熱中症で亡くなる人を半減することを目標に、国は熱中症対策を強化しました。

その中で、これまでの熱中症警戒アラートに加えて、熱中症特別警戒アラートが新設され、指定暑熱避難施設の制度ができました。

## スポーツ活動時における熱中症予防

広島大学大学院  
長谷川 博 氏

過度な体温上昇や脱水は、運動パフォーマンスの低下や、熱中症の発生につながります。

運動時の過度な体温上昇の抑制には、アイススラリー摂取や手掌・前腕冷却など体内と体外の両方から冷やすことが、効果的です。

脱水の程度は、運動前後の体重の差から発汗量を計算したり、尿の色で知ることができます。運動時は、脱水の程度を把握して、水分補給するとより効果的です。

## 長谷川教授と駒野コーチのトークセッション

スポーツ活動時における熱中症対策の専門家 長谷川教授と、元サッカー日本代表の駒野コーチのお二人に、子供の頃から現在までの経験、エピソードやご自身で実施している暑さ対策、近年のスポーツ現場での暑さ対策の変化、そして、指導者として気を付けていることなどについて、お話をいただきました。



トークセッションの様子

てきおう No.08 2024年9月号

発行 ひろしま気候変動適応センター（保健環境センター環境研究部）

住所 〒734-0007 広島市南区皆実町一丁目6番29号

電話番号 082-255-7145 FAX 082-252-8642

ホームページ <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/tekiou/>

表紙写真 ひろしま公式観光サイト Dive! Hiroshima「143とびしま海道」

