

連合会長 各位
地連会長 各位

公益財団法人 全日本弓道連盟
会長 中野秀也(印略)
医・科学委員会
委員長 河西 稔

平成30年度 夏季期間行事における熱中症対策について (お願い)

標記のこと、夏季期間における各連合会・地連内における行事開催時の熱中症対策について昨年に引き続き、下記により医・科学委員会として注意喚起いたします。

つきましては、各連合会・地連および各支部において、熱中症対策について周知徹底を図っていただきますようお願い申し上げます。

記

【背景】

日本国内全体で高齢化が進んでいる中、本連盟においても年々登録者の高齢化が進んでおり、近年では全国的に室内での熱中症死亡件数の増加が問題となっております。理由として「年齢と共に暑さ感覚が鈍くなる」「気づいた時には脱水で動けなくなっている」「年齢が進むほど、のどの渇きを感じにくい」などが挙げられます。

弓道も室内競技であり、全館冷房（室内）弓道場は稀で換気も厳しい道場も数多く存在します。

また、日本スポーツ協会では、ホームページにて熱中症に対する注意喚起を行っておりますのでご参照ください。

公益財団法人日本スポーツ協会ホームページ

「熱中症を防ごう」<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

【目的】

- ・夏季期間による脱水、熱中症による事故の防止。
- ・熱中症に対する周知と予防意識の啓蒙。
- ・全国的に統一された基準で大会・審査・講習会運営を行う。

平成29年5月～9月	(消防庁調べ)
全国の熱中症による救急搬送人数	
全体	52,984名
内訳	高齢者 25,930名
	成人 18,879名
	その他 8,175名

【夏季対策】

- ・各道場への熱中症計の設置を義務付ける。
暑さ指数 (WBGT) 31℃以上、もしくは気温35℃以上の場合、原則として行事の中断および中止について協議すること。やむを得ず実施を継続する場合は、扇風機の設置、30分毎（もしくは60分以内）に水分補給（特に役員・審判・審査委員・講師）を行い、塩分補給、救護担当の医療従事者の配置を義務付ける。*行事における矢渡・特別演武実施についても協議すること。
- ・開会式では、必ず参加者への注意喚起を行い、大会役員・運営委員への周知徹底を図る。
会場内での掲示物（配布等）を一定数確保し確実にを行う。
- ・観覧席および矢取り道で多くの観覧・見学者が予想される場合は、直射日光を避ける対策としてテントを設置し、日傘・帽子着用等の使用を勧める。
- ・当日の状況により、日程の分散もしくはプログラム上に、水分補給時間のタイムスケジュールを明記（特に役員執行部は年配者が多くどのの渇きを感じにくく、強制的な区切りを付け水分を摂る必要があるため）して、現状の運営に対する見直しを行う。
- ・会場には、必ず緊急時用の救護室（涼しい部屋）を確保する。
- ・行事開催前に近隣の救急病院へ連絡をとり緊急時の対応を依頼する。

以上

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃		
31	27	35	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
28	24	31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
25	21	28	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
21	18	24	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。