株式会社エムティーアイ
2018 年 8 月 22 日

猛暑日・熱中症搬送ともに激増の今夏、部活動の熱中症対策は？
～選手のコンディション管理アプリ『Atleta』の活用も～

今年の夏は、100 地点以上で最高気温 35 度以上の猛暑日を記録した日数が 24 日※1 におよぶなど厳しい暑さが続いています。熱中症による搬送人数も 2017 年の倍近くとなっており、猛暑のピークは越えているものの 9 月にかけても平年より気温が高くなることが予想される※2 ことから、今後も注意が必要です。

また、学校管理下における熱中症事故は、体育・スポーツ活動時が多く、スポーツ庁は部活動指導に携わる人々に熱中症対策に関する通達を行うなど対策の強化を促しています。

このような背景から、(株)エムティーアイ CLIMB Factory スポーツITカンパニーが提供する選手のコンディション管理アプリ『Atleta（アトレータ）』では、熱中症予防のコラムを配信するなど注意喚起を行っていますが、今回、『Atleta』を導入している部活動のコーチ・管理栄養士・ウェイトトレーナーが行う実際の熱中症対策や、医師の意見を聞いてみました。

◆今年の夏は例年以上の暑さ！スポーツ庁も部活動に熱中症対策の強化を求める

2018 年 5 月 1 日から 8 月 21 日時点で、最高気温 35 度以上の猛暑日の地点数が 100 地点を超えた日数は 24 日で、2017 年の 2 日を大きく上回る猛暑となっています。熱中症による搬送人数も、2018 年 5 月 1 日から 8 月 19 日時点で 2017 年の 45,014 人の倍近くの 81,950 人※3 となっており、猛暑のピークは越えているものの 9 月にかけても平年より気温が高くなると予想されているため、今後も熱中症対策が不可欠です。

また、学校管理下の熱中症事故の発生件数は、2015 年は 4,452 件、2016 年は 4,694 件、2017 年は 4,940 件と年々増加傾向にあり※4、その多くが体育・スポーツ活動時に発生しています※5。このような背景から、スポーツ庁は「運動部活動における熱中症事故の防止について（依頼）」を教育関係機関と体育・スポーツ団体向けに通達するなど、熱中症対策の強化を促しています。

◆適切な水分補給を行いつつ、水の飲みすぎにも注意！十分な睡眠をとることも重要

選手が日々の体調や生活習慣、練習の内容などを記録・管理し指導者と共有することで、選手の効率的な成長をサポートするアプリ『Atleta』では、効果的な水分補給のコラム配信など、熱中症に対する予防策の発信と注意喚起も行っています。今回、『Atleta』を導入している筑紫高等学校ラグビー部のコーチ・管理栄養士・ウェイトトレーナーや、当社子会社の(株)カラダメディカ 代表取締役で聖マリアンナ医科大学病院 救命救急センター 医長の菅原先生に、実際の熱中症対策について聞いてみました。

＜筑紫高等学校ラグビー部のコメント＞

【コーチ 藤木氏のコメント】

「グラウンドでマネージャーが選手にミストをかけています。シャーベット飲料を飲ませることで、内臓の温度を下げる対策をしていて、熱中症のような症状があれば、アイスバスに浸けて、体温を下げる対策もしています。また、体調に少しでも異変があれば練習を中止しています。」

【管理栄養士 吉村氏のコメント】

「シャーベット飲料の配布や、経口補水液を選手と手作りするなどの対策を行っています。」

【ウェイトトレーナー 鴻上氏のコメント】

「水分の摂り過ぎに注意するよう指導しています。水を飲み過ぎると内蔵の負担が大きくなってしまうため、水を飲む代わりに冷たい水でうがいをさせたり、氷を食べさせたりしています。また、例年練習時間が長いチームですが、今年は練習時間を 2 時間に限定し、効率的な練習を心がけています。」

また、同部では監督やコーチ以外にも管理栄養士・ウェイトトレーナー・メディカルトレーナーと様々な立場からチームを支える人々が、戦術や技術だけでなく選手一人ひとりの体調にも向き合うために『Atleta』を活用しています。

熱中症対策としては、選手の睡眠時間を把握し、睡眠時間が 6 時間未満の選手には注意をしたり理由を聞いたりするなど声かけを行っているとのことです。

＜聖マリアンナ医科大学病院 救命救急センター 医長 菅原先生のコメント＞

「毎年夏には多くの患者さんが熱中症で救急搬送されます。熱中症も普通の疾患と同様に予防と早期発見が大切です。予防としては、こまめな水分摂取とともに湿球黒球温度（WBGT）を参考にできます。WBGT とは熱中症を予防するために提案された指標で、数値により熱中症のリスクを考慮できます。（http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php）

また、早期の発見としては重症になる前の症状をいち早く感知することです。熱中症にも分類があり、最も重症である熱射病の前段階である熱疲労の症状（倦怠感、頭痛、めまい、嘔気、嘔吐など）を見つけた場合は、運動を中止し水分摂取、体を冷やすなどの処置を早期にする必要があります。」

＜熱中症対策への『Atleta』活用例＞

●睡眠時間の把握

睡眠不足が熱中症への影響を与える可能性があると言われています※6。起床・就寝時間を選手が記録することで、指導者が睡眠時間を把握し練習量やメニュー作りに役立てることができます。また、十分な睡眠をとれていない選手にはメッセージ機能や口頭での声かけを行うなどの対策をおすすめします。

●練習前後の体重の把握

練習前後で体重が 2%以上減少すると、熱中症の危険が高まると言われています※7。選手が練習前後の体重を記録すると自動で体重差が表示されるので、体重の減少が著しい場合には水分の補給の回数を増やすなど対策に役立ちます。

●練習前の熱中症の症状（頭痛・吐き気など）の把握

選手が記録した体調を練習前に確認することで、頭痛や吐き気など熱中症の症状を事前に把握し、必要であれば練習を休ませるなど対策を行うことが可能です。

今後も『Atleta』は、選手のコンディション管理のサポートをはじめ、熱中症に関する情報提供や注意喚起を行うなど、日々のトレーニングや体調に関する正しい知識の啓発活動を行うことで、選手の効率的な成長に貢献します。

＜選手のコンディション管理アプリ『Atleta』＞

『Atleta』は、選手が日々の体調や生活習慣、練習の内容などを記録・管理し指導者と共有することで、選手の効率的な成長をサポートするアプリです。
メッセージ送信機能や選手の出欠状況、試合の予定なども簡単に管理できるため、チームの運営活動に必要な連絡業務や事務作業にかかる手間を軽減することも可能です。
日々の体調や練習量など選手の状況を可視化することで、指導者とのコミュニケーションを容易にし、怪我の予防や個人ごとに最適な指導や練習メニューの実施を促します。
URL：http://www.climbfactory.com/service/sportsict/atleta/

※1 出典：気象庁ホームページ「真夏日などの地点数（昨日まで）」(5 月 1 日から 8 月 21 日時点)
※2 出典：気象庁ホームページ「季節予報」、当社気象予報士より
※3 出典：消防庁ホームページ「熱中症情報」
※4 独立行政法人日本スポーツ振興センター調べ
※5 出典：スポーツ庁ホームページ「運動部活動における熱中症事故の防止等について（依頼）※体育・スポーツ団体向け」
※6 出典：環境省ホームページ「熱中症予防情報サイト」
※7 出典：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」

報道関係の方からのお問い合わせ先
株式会社エムティーアイ 広報室
TEL：03-5333-6323 FAX：03-3320-0189
E-mail：mtipr@mti.co.jp URL：http://www.mti.co.jp

一般のお客様からのお問い合わせ先
株式会社エムティーアイ
CLIMB Factory スポーツ IT カンパニー
E-mail：info@mti.co.jp