

はじめまして。早稲田大学スポーツ科学術院講師の細川由梨と申します。2018年12月より「第五管区海上保安部暑熱対策アドバイザー」として、海上保安官の安全とパフォーマンスの最適化を目的とした取り組みに関わらせていただいております。

私の専門分野である「アスレティックトレーニング」は、普段はアスリートの安全とパフォーマンスの最適化に関する研究を行っており、中でもとりわけ熱中症対策などの暑さストレスを題材にした研究が専門です。

私が修士課程から博士研究員の時期を過ごしたアメリカでは、消防士・警察官・兵士

細川由梨

暑熱サイエンス



などの訓練学校や基地にアスレティックトレーナーが雇用され、スポーツ医学の知見

をアスリート以外の人に応用する事例が散見されました。考えてみれば、彼らもアスリートと同じく、日々心身の

するために欠かせないことも学びました。

これらの気づきがあったことから、18年1月に帰国した際も、漠然と「スポーツ医学の知見をアスリート以外の方に応用したい」という目標

最初は職員数名と意見交換するところから始まりまし

た。対話の中で私は初めて、17年7月の訓練中に職員が熱中症になり、死亡した事故があったことを知りました。つまり、私の講演はその事故の

区は何をすべきか、忌憚きたんのない意見がほしい、と言われまし

た。この時「この人たちは本気だ」と感じたのを鮮明に覚えていきます。スポーツ医学の知見をアスリート以外の方に還元する絶好の機会を頂

熱中症死亡は防ぐことができる

ンディションを最適化すること

とが、業務（パフォーマンス）の質の維持と向上に必要な

を掲げていました。そのような中、第五管区の職員の方

ちょうど半年後に行われたことになりました。

講演の中で何度も「熱中症による死亡は防ぐことができ

運動生理学や医学の研究者が雇用されており、医学の知見が過酷な訓練を安全に実施

ようになりました。

を繰り返さないために第五管

の経験を踏まえながら、海上保安官のためになる暑熱対策の科学についてご紹介します。（早稲田大学スポーツ科学術院専任講師）