

今回は①労作性熱中症は複数のリスク因子が重なった際に発生率が高まること②どのリスク因子がいくつ重なることで発症するかには個人差があること——を紹介しました。

この個人差を埋め合わせるためには、運動を実施する者それぞれが自身の体調管理を徹底し、基礎体力に見合った行動をとることが重要です。

それでは、業務中の労作性熱中症は全て罹患者の責任（準備不足）かという点、私はそうではないと考えます。

なぜなら、活動内容の決定は個人ではなく組織（管理者）に委ねられている

細川由梨 暑熱サイン



とが多く、活動内容や環境に関連するリスク因子（例・高い環境温度、業務実施者の体力・能力に合わない活動の実施など）をあらかじめ認識し、より質の高い活動を実施するための責任は組織（管理者）に

より強くなるためには、それなりの負荷をかける必要があります。しかしながら、鍛錬のためにきつい運動をすることは十分に取られると、熱中症をはじめとする負傷者の数が増え、かえって訓練の効率に

るのかを再認識するところから始まると思います。この時意識すると良いのは、実働時にどのような強度の活動が想定されるのかを明確にすることです。

しっかりとした見通しを立てて訓練をすることには、もしもの時に応急処置を施す準備をすること（例・アイスバスの準備、休憩場所の確保）も含まれます。このように強度や難度が高い訓練であっても「管理」された環境で挑戦

「管理」された環境で訓練を

あると考えるためです。

スポーツではしばしば、

悪影響を与えてしまうことは明白です。

となるだけでなく、不必要に危険なストレスを訓練時に課すこともなくなりま

す。

安全を優先すると本来達成すべき課題を遂行する能力を養うことができない（い

わば、楽な活動しかできない身体になる）と懸念する

私はずっと労作性熱中症のリスクが高いと推測される訓練が、何を目的にしてい

るのみです。もちろん、全体のレベルが上がれば、基準を見直す（II引き上げる）ことも可能です。

なぜなら、活動内容の決定は個人ではなく組織（管

理者）に委ねられている

（早稲田大学スポーツ科学学術院准教授）

II 随時掲載

指導者がいます。確かに、

一度目指すべき基準が明らかになれば、今度はそれに向かって逆算するようにして段階的な訓練を立案す

るのみです。もちろん、全体のレベルが上がれば、基準を見直す（II引き上げる）ことも可能です。

しっかりとした見通しを立てて訓練をすることには、もしもの時に応急処置を施す準備をすること（例・アイスバスの準備、休憩場所の確保）も含まれます。このように強度や難度が高い訓練であっても「管理」された環境で挑戦