

日本赤十字社 参与 三井 俊介

練馬区民を始め、在勤・在学・関係の皆さん方に残暑お見舞いを申し上げます。7月12日(日)、練馬区水泳連盟(練水連)の総会が区内/氷川台で開催され、令和7年度事業報告・収支決算報告・監査報告、同8年度事業計画(案)・収支予算(案)等に係る審議が行われ、全審議事項が承認されました。今後、本格的に令和8年度の事業が実施されていくことでしょう。

4ヶ月程前になりますが、東京新聞4月25日付「社説」に、気象庁が最高気温40度以上の新たな名称を「酷暑日」と決め、天気予報などで使う予報用語に加えた。という記事が載っていました。また、これまでで「最も暑い夏」となった昨年(2025年)は40度以上の日が30回にも上り、同年8月5日には群馬県伊勢崎市で41.8度を観測、国内の最高記録を更新したそうです。この原稿を書いているのが2026年7月中旬ですから、皆さんがこの紙面を目にする頃には最高記録の更新がされているかも知れませんね。

近年、耳・目にするが増えた「地球温暖化、地球沸騰、気候変動」という「ことば」、そして、それに紐づくように「熱中症」と呼ばれる健康障害の増加。厚生労働省が毎年公表する人口動態統計(確定版)によれば、2024年の一年間に熱中症で亡くなった方は2,160人に上っています。年齢別(5歳階級)別でみると、最多は80～84歳の層で408人と20%近くを占めています。さらに、65歳以上といういわゆる高齢者という括りでみると1,835人、実に85%という高い割合となります。

ということで、筆者は「熱中症予防」についての講習を受けてみたいと思うようになり、関係情報を探し始めました。そうこうする内に、2025(令和7)年6月1日に改正労働安全衛生規則が施行されたことを知りました。この規則によって網が掛けられる対象は、「WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業となっています。事業主は、事業場ごとに熱中症予防管理者を選任し熱中症予防の責任体制を確立すべし。ということになります。長々と記しましたが、結局「熱中症予防管理者」候補に対して講義等を行なうインストラクターコースを受講することにしました。教育機関は、西武池袋線「清瀬駅」から路線バスで行く「東京安全衛生教育センター」、4月27日(月)～翌28日(火)の一泊二日の日程で、かなりハードな講習でした。文字通り全国から集まった受講者(20名)の内、筆者以外は建設会社や通信会社、鋳物工場、警備会社、運送業等の現職、それも役付の皆さん方でしたから。実習では、暑さ指数等を算出するための簡

易WBGT計、黒球温度計、アスマン通風乾湿計等々の計器を用いて作業環境の危険度を測り、その結果に合わせた対応を実践していくわけです。

直接この講習に関係するのは、建設業を始めとする「作業現場・職場」ですが、スポーツ活動や訪問介護の現場においても熱中症予防、重篤化の阻止にも役立てることができるでしょう。

また、郵便配達業務に当たる職員等を熱中症の危険から守るために、危険度が非常に高い場合にはその業務を原則休止、危険と判断される日は配達時間をずらす等の対策をとることになっているようです。

これから記すことが「腑に落ちる」と思った方は、是非とも「実践」につなげてください。本格的な暑さ到来前には「暑熱順化」に取り組むことをお勧めします。この意味するところは、汗をかきやすい体になることで暑さに慣れましょうということです。5月頃から意識的に体を動かすことを1週間～2週間続けてください。そうするとわずかな体温上昇でも多くの汗をかけるようになります。とは言うものの、この「水夢」を読者の皆さんが目にするのは8月、そここのところはお許し願います。次に知っておいて欲しいのは、熱中症は屋外だけで起きるのではなく、屋内でも多くの傷病者が発生し死に至っています。この背景には、事情があってエアコンを使わない、屋外に比べて発見されにくい、高齢者は暑さを感じにくく、喉の渇きを感じにくい、暑熱に対抗する体力が低下しているということがあります。是非、ご自分が多くの時間を過ごす環境での気温・室温・体温を測る習慣をつけてください。尿の色が茶褐色を呈していたら脱水状態です。水分と塩分を摂取してください。

ここで、前述した「WBGT(Wet Bulb Globe Temperature)」について再度触れてみます。日本語に訳すと「湿球黒球温度」となります。「暑さ指数」とも呼ばれ、蒸し暑さを一つの単位で総合的に表すための指標となっており、熱中症のリスクを評価するための湿熱環境の指標として使用されています。

昨年の夏、筆者自宅近くにある区営の幼児用屋外プール(通称:ジャブジャブ池)では、熱中症警戒アラートの発表(環境省/気象庁)や「暑さ指数28以上」等を理由に開設予定期間の半分以上が使用中止になりました。水を満喫したい子ども達にとっては残念な猛暑でした。

どうぞ、これを目にしてくださった皆さん方は熱中症リスクを回避しながら残された夏を満喫してください。



第79回練馬区民スポーツ大会 総合開会式

2026年7月5日(日) 練馬区立光が丘体育館において第79回練馬区民スポーツ大会総合開会式が開催され、当連盟も参加いたしました。(写真は入場行進)



第19回ねりま幼児水泳大会

2026年3月8日(日)に練馬区立光が丘体育館プールにおいて、第19回ねりま幼児水泳大会が開催され、やく188名(延人数)がエントリーされました。はじめての大会で緊張も見られましたが、皆さんとても元気よく泳ぐことができました。

<プログラム>

- ・100mリレー
- ・100m板キックリレー
- ・25m背面キック
- ・25m板キック
- ・25m、50m自由形
- ・25m、50m背泳ぎ
- ・25m、50m平泳ぎ
- ・25m、50mバタフライ
- ・100m個人メドレー
- ・100mメドレーリレー



開会式・選手宣誓



大会風景

第79回東京都スポーツ大会 夏季大会水泳競技会

2026年7月19日(日)に東京アクアティクスセンターで本大会が開催され、練馬区チームの選手が一致団結し、他チームと競い合いました。(結果・・・男女共総合優勝)



「アベック優勝」 室木未菜

私が初めて参加した2024年度、練馬区は過去に男女とも優勝経験のある強豪チームだと伺っていました。そんな中、今大会で男女そろって総合優勝を果たせたことを大変嬉しく思います。女子は2つのリレーで大会新記録を樹立し、私個人としても優勝という形でチームに貢献することができました。素晴らしい環境で泳げるよう支えてくださったスタッフの皆様、本当にありがとうございました。今回の素晴らしい結果に満足することなく、来年は二連覇という新たな目標に向かって、練馬区一丸となって全力で突き進みたいと思います。

