

暑熱時の健康管理における注意事項

令和7年5月25日

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生します。夏の初め、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症起りやすくなります。

このような時期にプレーをされる際は、下記の注意事項を確認して、高温時にプレーをする際の危険性について理解を深め、必要な対策を講じた上で、安全・安心にゴルフを楽しみましょう。

★急な暑さに注意！（暑熱順化対策）

暑さに慣れていない時期は気温が30℃以下でも危険な場合があります。プレー日前から少しずつ体を暑さに慣らし、しておくことが大切です。暑熱順化対策として、5月～6月頃から発汗を伴う運動を励行し暑さに順応する体づくりを推奨します。

★高温時の対策前日の夜から！

体調不良は事故のもとです！プレー前日の夜は早めの就寝、飲酒を控えるなどの対策を取りましょう。

★プレー前のメディカルチェック！

必ずプレー前に下記の項目についてセルフチェックを行い自分の体調を確認しましょう！

- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱がある、熱っぽい
- ☐ 喉が痛い
- ☐ 風邪をひいている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 朝食を抜いた

★熱中症予防対策

プレー中は下記を参考に各自で熱中症対策を講じてください。

- ・ 帽子着用・日傘の利用、カートの積極的乗車
- ・ 水分および塩分補給
- ・ 水道水を使用した手のひら冷却など
- ・ 冷却用グッズの利用
- ・ 休憩時間にアルコールなどをなるべく控える

★コース売店での休憩！（クールシェルター）

7月～9月の夏季期間においては、すべてのプレーヤーはコース売店内で5分間の休憩を取るようになさってください。

又、キャディも同様にコース売店内で一緒に休憩を取りクールダウンさせていただきます。

★体調が悪い時は無理をしない！

プレー中、プレー後に下記のような症状が出た場合は、熱中症の疑いがあるので直ちにプレーを中断し、当倶楽部スタッフまでお申し付けください。

軽度・・・めまい、たちくらみ、生あくび、大量発汗、筋肉痛など

中度・・・頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感など

重度・・・意識障害、けいれん、発作など

青梅ゴルフ倶楽部