

# 熱中症対策ポイント | 実演家編

## 芸能現場における熱中症から人を守る基本原則

熱中症対策は「自己管理」に委ねるものではなく、現場で確実に運用される仕組みが必要です。無理をしないように伝え、体調不良を申し出やすい環境を整えてください。「やめてください」「休んでください」と周囲が声をかけられることが安全につながります。

事前にできる対策は確実に実施してください。プレクーリング（事前冷却）、冷却用品の準備、適切な水分・塩分補給（取りすぎに注意。高血圧等は 医師に相談）など、リスクが高い条件では一層の配慮が必要です。

高齢者や若年者など、発言しにくい立場への配慮も重要です。安全対策に要する費用や設備は必要経費として位置付け、現場全体で共有してください。

■ ■ ■

### 1. 実演家に特有の前提

実演家は、本番やリハーサル中、強い集中や緊張状態に置かれるため、自分自身の体調変化に気づきにくく、また申告しにくい立場にあります。

さらに、出番待ちや舞台袖に下がった直後、あるいは撮影現場の待機時間など、一人になったタイミングで症状が出やすいことにも留意が必要です。

また、出役が動けなくなることで現場が止まることや、代役がないことを懸念し、体調不良を言い出しにくい状況も想定されます。そのため、熱中症対策においては、「本人の我慢」や「自己判断」に委ねるのではなく、周囲が気づき、声をかけ、対応できる仕組みを整えることが重要です。

### 2. 【予防】実演家が知っておくべき基本

- 喉の渇きを感じる前から、定期的に水分・電解質を補給してください  
※緑茶など、電解質の少ない飲料のみの摂取は避けましょう

- 衣装、カツラ、帯、腰ひも等により体温がこもりやすくなるため、可能な範囲で緩める・外す対応が取れるよう、制作側と事前に共有してください
- トイレに行きやすい導線・タイミングが確保されているかを確認してください

### 3. 【見つける】不調に気づくために

次のような症状を感じた場合は、無理をせず、早めに周囲へ伝えてください。

- めまい、立ちくらみ
- 頭痛、吐き気、強い倦怠感
- いつもより息が苦しい、動きが鈍い など

リーダー的立場の実演家は、知識を共有し、声を上げやすい雰囲気づくりに協力してください。

### 4. 【判断・対処】我慢しないことが安全につながる

- 「途中で抜ける」「休憩を申し出る」ことは、進行の妨げではなく、安全確保のための正当な行動です。
- 熱中症により動きが鈍くなったり反応が遅れたりすることがありますが、それを「やる気がない」「集中していない」と受け取られないよう、現場全体で共通理解を持ってください。
- 季節と異なる衣装の着用や、日差しが強く撮影に適した（いわゆるピーカンの）状況など、環境要因により体調不良を申し出にくい場面が想定されます。こうした条件下では、より一層の配慮が必要です。
- 給水所や休憩所に掲示された対応表を確認し、自身の状態を客観的に判断してください。
- 子役や若年者がいる現場では、周囲の大人が率先して状況を確認し、必要な判断・対応を行ってください。

### 5. 大切なこと

実演家の方が、体調の変化や熱中症が疑われる症状を周囲に伝えることで、現場全体の安全につながります。無理をせず、一人で抱え込まず、周囲と情報を共有してください。

あわせて、現場に入る前に「熱中症を防ぐためのセルフチェックリスト」

を用い、  
当日の体調や準備状況を確認することを推奨します。

#### 補足

- このガイドラインは、基礎編を土台とした役割別の補足資料です
- 現場の状況に応じて、制作・出演者・スタッフが連携し、柔軟に運用してください