

「暑さ指数(WBGT)」を知って熱中症を予防しよう ……

「暑さ指数 (WBGT)」とは、熱中症を予防することを目的につくられた指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数 (WBGT) は、気温のほかに「湿度」と「日射・輻射」など周辺の熱環境を考慮した指標です。

日本の夏は湿度がとても高いですが、湿度が高い環境下では汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。

ですから、熱中症の予防には気温だけでなく、「暑さ指数 (WBGT)」をよく踏まえた上で対策をとることが大切なのです。



熱中症の 5W1H

WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日

WHO? だれがなりやすいの?

- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 閉め切った室内
- 体育館
- お風呂場

How? どのように予防するの?

- 暑さを避ける: 帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給: のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 体調がよくないときは無理をしない: 疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する: 風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

熱中症 警戒アラート を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35°C	28~31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31°C	25~28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28°C	21~25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24°C未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。