

# 「ココロ合せ♡チカラ合せ」 防災ネットしょうなん

BOSAI Never Ending Tension~終わりにき緊張感

向日葵はわが街のシンボル



2024 (令和6) 年7月22日 / 臨時号外号

あなたとご家族の生命を守る知見を備えましょう

風早北部地域ふるさと協議会

## 熱中症に最大の警戒 をお願いします

各地で夏まつりなど屋外イベント真っ盛りです。今週末は柏まつり(27日~)、次の週(8/5)は手賀沼花火大会と、市内の大きなおまつりも本番を迎えます。

昼夜を問わず高温多湿の環境下では、自覚症状をあまり感じないまま、体調不良に陥る人が少なくないことから、こまめな水分補給、十分な栄養と休養、無理なく屋内空調の効いたスペースを活用するなどの基本動作を平時に意識してください。

本稿には環境省ホームページ掲載図説を引用(イラストはフリーソフトを活用)いたしましたので、皆さんの熱中症対策にご活用ください。

暑さ指数(WBGT)とは

① 湿度

② 周辺の熱環境

③ 気温

暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度): Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。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)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

### 日常生活に関する指針

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒(28~31)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25~28)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意(25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

### 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。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

### こまめな水分補給を



出典: 環境省「熱中症予防情報サイト」

2024年05月07日更新

2022年04月11日公開

防災ネットしょうなん  
2024年7月22日付臨時号外号

本稿はこの1頁のみです