

## ○ 夏本番前の熱中症に注意

愛知県では昨年6月、最高気温が30℃以上である真夏日が12日、最高気温が35℃以上である猛暑日を4日記録しました。梅雨時は湿度が高く、気温の上昇に身体が慣れていない時期でもあるため、特に注意が必要です。本県では昨年6月だけでも、熱中症の疑いにより1,170人が救急搬送されており、早めの対策が重要となっています。

## ○ 暑さ指数(WBGT)って?

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症の危険度を判断する数値です。人間の熱バランスに影響の大きい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。

## ○ 暑さ指数(WBGT)の目安を知って、早めの行動を

環境省などでは、暑さ指数(WBGT)の数値によって熱中症の危険度を、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」の4段階で示しています。また、暑さ指数が28を超えると熱中症にかかりやすくなります。

日常生活や運動の場面では、下段の指針を参考に、無理をしない行動を心がけましょう。

全国の暑さ指数の実況値や予測値などの情報は、環境省の「熱中症予防情報サイト」で確認できます。

([https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php))



すずみーな  
©愛知県

暑さ指数と日常生活や運動時における指針

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安※1	日常生活における注意事項※1	熱中症予防運動指針※2
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。	<b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には注意すべき。
嚴重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇を注意する。	<b>嚴重警戒</b> (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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	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憩を取り入れる。	<b>警戒</b> (積極的に休憩) 熱中症の危険性が増すので、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。
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。	<b>注意</b> (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。

※1: 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver. 4」(2022)

※2: (公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

愛知県気候変動適応センター  
(環境調査センター 企画情報部)  
電話 052-910-5489 (ダイヤルイン)

愛知県気候変動適応センターだよりのバックナンバーはこちら  
<https://www.pref.aichi.jp/site/ailccac/tekiou-dayori.html>

