

熱中症対策

熱中症予防強化キャンペーン

熱中症による死亡者数は増加傾向にあり、近年では年間1,000人を超える年もあります。

政府は4月～9月の期間で“熱中症予防強化キャンペーン”を実施し、熱中症予防行動の呼びかけを行い効果的な普及啓発や注意喚起、イベント開催等の広報活動を実施しています。

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature)

熱中症予防を目的として、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つを取り入れて算出されます。

暑さ指数と行動の目安 (次頁に掲載)

指数28を超えると、全ての生活活動で熱中症が起きる可能性が高くなります。指数28から30では厳重警戒が必要で、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する必要があります。激しい運動は中止した方が望ましいです。31を超えると危険な環境であり、高齢者においては安静状態でも熱中症が発生する危険性が高く、全ての年齢層において外出はなるべく避け、涼しい室内に移動することが推奨されます。運動は原則中止してください。

熱中症警戒アラート

昨年度に引き続き今年4月26日から環境省と気象庁が連携し、熱中症の発生が極めて高い環境にあると予測される際に「熱中症警戒アラート」を発表するようになりました。「暑さ指数」が33を超えると、都道府県単位で報道機関、民間業者、自治体、各種関連団体に向けて発表されます。また、各個人もメールで受け取ることが可能です。環境省「熱中症予防サイト」で申し込んでください。

(https://www.wbgt.env.go.jp/alert_mail_service.php)

積極的な熱中症の予防行動

- ・どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、外出を控える。
- ・部屋の中でも、エアコンやクーラーなどを使って、涼しくして過ごす。
- ・のどが渇く前に、こまめに水分を摂る。
- ・家族や身の回りの人同士で、熱中症に気をつける様に声をかけあう。
～高齢者、子ども、障害のある人、体調の悪い人などは特に注意が必要～
- ・身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて、屋外や空調のない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

熱中症を予防して夏を乗り切りましょう

次頁の暑さ指数と行動の指針を目安にして暑い夏を乗り切ってください。



☆向日葵☆

【医心伝心】

最近、猛暑が続いています。日中の紫外線は肌に直接的なダメージを与え、長期的には皮膚ガンリスクを高める恐れもあります。紫外線によるダメージは肌の老化を促進し、シミやしわの原因となります。常に適切な紫外線対策を心掛け、日焼け止めやサングラス、帽子、長袖の着用などを実行することが大切です。自身の肌の健康と将来のリスクを考え、紫外線対策を徹底しましょう。

看護師への復職を考えている方へ 潜在看護師の復職支援研修を行っています。大村市医師会にご相談下さい。

＜暑さ指数を用いた指標＞

「環境省熱中症予防サイトホームページ <https://www.wbgt.env.go.jp/>」より大村市医師会が抜粋して改変

日常生活に関する指針

暑さ指数 (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起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。
厳重警戒 (28～31)		外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
警戒 (25～28)	中等度以上の生活活動で起こる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に気を付ける。
注意 (25 未満)	強い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。 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。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver. 4」（2022）より改編

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℃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。 特に子供の場合は中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (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又は中止。
28～31℃	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℃	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℃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。

(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)より