

熱中症とは・・・

熱中症対策

熱中症は梅雨明けから患者が急増。

救急車で運ばれる重傷の熱中症患者の60%は室内で発生しています。

室内にいるからと安心はできません。

20℃の部屋でも蒸し暑い風通しの悪い部屋などでは汗が蒸発せず体内温度が上がって熱中症になることがあります。夏の夜、窓を閉め切って蒸し風呂状態で寝ているのは危険です。

水分摂取、換気、温度、湿度に気をつけましょう。

熱中症とは、熱に中る(あたる)という意味で、暑熱環境によって生じる障害です。熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症な病型である熱射病を起こすと、適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなります。

暑さ指数とは？

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(℃)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。

暑さ指数の使い方

暑さ指数(WBGT)は労働環境や運動環境に指針として有効であると認められ、ISO7243として国際的に規格化されています。(公財)日本体育協会では「熱中症予防運動指針」日本生気象学会では「日常生活に関する指針」を公表しています。

参考:熱中症予防のための運動指針『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』※財団法人日本体育協会

WBGT ℃	湿球温 ℃	乾球温 ℃		
31	27	35	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温より気温のほうが高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動は中止する。
28	24	31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いので、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。運動する場合には、積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
25	21	28	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
21	18	24	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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を飲むようにする。
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水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。



参考:日常生活に関する指針『日常生活における熱中症予防指針』

※日本生気象学会(日常生活時における熱中症予防指針Ver4)

温度基準 WBGT	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 31度以上	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。

