

センター通信

令和5年7月発行

暑さ指数について知ろう！ ～熱中症にならないために～

梅雨も半ば、出かけたくなくなるような暑い季節になってきました。出かける際に皆さん気をつけるのは熱中症。ほとんどの方が天気予報で気温などを見て「明日は暑い日になるな、気をつけよう」と判断されていると思います。しかし、人の感じる暑さには気温以外にも、湿度や風など色々な要素が影響しています。今回は環境省から公開されている暑さ指数について解説していきます。

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）とは？

熱中症を予防することを目的として提案された指標です。

人体と外気との熱のやりとりに着目しており、特に影響の大きい

- ① 湿度
- ② 輻射熱（日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱）
- ③ 気温

の3つを取り入れた指標となります。



気温と暑さ指数はどう違うのか？

右の表は異なる日付の気温や湿度、熱中症搬送数を比較した表です。気温は8/15の方が低くなっていますが、湿度が高く、暑さ指数も8/15の方が高くなっていることが分かります。その影響か、熱中症搬送数も、7/18の56人に対して、8/15は100人と大幅に多くなっています。気温以外にも暑さ指数を確認してから、しっかり熱中症対策をしていきましょう。

暑さ指数と熱中症搬送数の関係

2011年7月18日と8月15日の比較（東京）

	7月18日	8月15日
最高気温	34.8℃	33.2℃
最小湿度	42%	54%
日射量	18.79MJ	21.85MJ
暑さ指数（WBGT）	28.6	30.2
熱中症搬送数	56人	100人

環境省熱中症予防情報サイト 暑さ指数(WBGT)について より

暑さ指数の目安について

下の表には暑さ指数ごとの指針が記載されています。

28以上では熱中症搬送数が一気に増加する傾向があり、注意が必要です。

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 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。
厳重警戒 (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。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

暑さ指数はどこで確認できる？

環境省熱中症予防情報サイトに地域ごとの現在の実測値と明後日までの3時間毎の予測値が公開されています。メールやLINEで暑さ指数や熱中症警戒アラートを配信するサービスもあるので、外出される際や作業する際の目安にしてもらえたらと思います。



環境省熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症にならないために

まず、熱中症を引き起こす要因は3つあります。

- ① **環境**（気温や湿度が高い、風が弱い、エアコンがない部屋、急に暑くなるなど）
- ② **からだ**（高齢者や乳幼児、体調不良、下痢や発熱による脱水状態、低栄養状態など）
- ③ **行動**（激しい運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況など）

通常は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで、体温が外へ逃げる仕組みとなっており、自然と体温調節が行われます。しかし、上記の要因が重なり、体温を調節できずに熱が体に溜まっていくと熱中症になってしまいます。当てはまる場合は特に注意してください、熱中症にならないためには…

・暑さを避ける

室内でも、気温が高い時はエアコンや扇風機を使いましょう。

外出するときは涼しい服装で、日傘や帽子で日よけ対策しましょう。

暑さ指数が高い時（特に28以上）は、無理をせず適度に休憩をしましょう。

・水分・電解質（塩分など）の補給

気温が高く汗をかいているときは、水分・電解質の補給をこまめにしましょう。



暑い日の水分補給に経口補水液を！

経口補水液とは、水と電解質（塩分など）をバランスよく含み、速やかに吸収・補給できるように設計された飲み物です。センター薬局にもいくつか経口補水液を置いてあるのでご紹介します。

OS-1 ¥200



所ジョージさんのCMで有名な、経口補水液と聞いたらOS-1を思い浮かべる方が多いと思います。味は少ししょっぱめで苦手な方もいるかもしれません。普段の水分補給よりも、汗を大量にかいた後や嘔吐下痢などの脱水時の水分補給にオススメです。

アクアソリタ ¥190

（ゼリータイプ ¥130）



りんご風味ですっきりした味わいでOS-1より飲みやすいと評判です。OS-1よりも電解質が少なく、水分の吸収率がやや劣ります。普段の水分補給にオススメです。お子様やご年配の方にも飲みやすいゼリータイプも置いてあります。

※経口補水液には塩分、カリウムが多く含まれているため

高血圧の方や食事制限のある方は医師・薬剤師にご相談ください。

出典：環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>)