

てきおう

No. 10

MARCH
2025

写真提供：一般社団法人広島県観光連盟



第10号 熱中症予防に暑さ指数を確認しよう

写真：

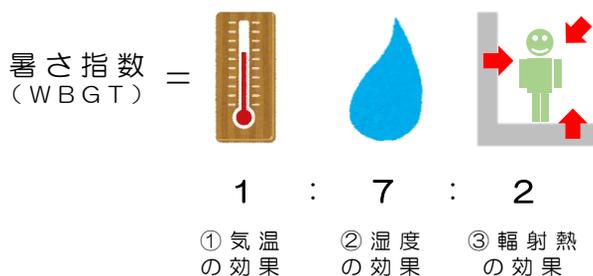
暖かくなり、花見、レジャーなど、外出が楽しい時期がやってきました。外出時の熱中症は、よく晴れた暑い日のみ気をつけておけばいいというわけではありません。高い湿度は熱中症のリスクを高めることが分かっています。蒸し暑い日もお気をつけください。

熱中症予防に暑さ指数を確認しよう

暑さ指数って何？

熱中症の予防や「熱中症警戒アラート」の指標には、暑さ指数（WBGT〔湿球黒球温度〕：Wet Bulb Globe Temperature）が採用されています。1954年にアメリカで提案された指標です。熱中症の発生リスクを、気温の高さだけではなく、人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に与える影響の大きい①気温、②湿度、③日射等からの輻射熱、風の要素をもとに算出しています。

日常生活における熱中症予防の指針としては、暑さ指数が25未満で注意、25以上28未満で警戒、28以上31未満で嚴重警戒、31以上で危険となります。日本スポーツ協会の運動指針では、28以上31未満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、31以上で運動は原則中止とされています。日頃から自分のいる環境の暑さ指数に注意をしましょう。



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高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28以上31未満)		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充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。

(出典：熱中症予防情報サイト)

日常生活に関する指針

熱中症予防情報サイト

自分のいる環境の暑さ指数は、環境省が運営する「熱中症予防情報サイト」にて、確認することができます。現在、広島県では、18地点の暑さ指数情報が提供されています。

随時、熱中症予防情報サイトを確認しなくても、暑さ指数や熱中症警戒アラートをメール配信やLINEで通知してくれるサービスがあります。熱中症予防情報サイトから登録できるので、熱中症予防にご活用ください。

暑さ指数計で実測

熱中症は屋外だけでなく室内でも発症します。室内の作業場所等に熱中症リスクがあるかどうかを評価するためにも、暑さ指数の活用が有用です。

暑さ指数計は市販されています。作業場所等への暑さ指数計の配備や、小型の暑さ指数計を用いることで比較的簡単に暑さ指数を計測することができます。作業場所等の暑さ指数を実測してみましょう。



小型の暑さ指数計の例

