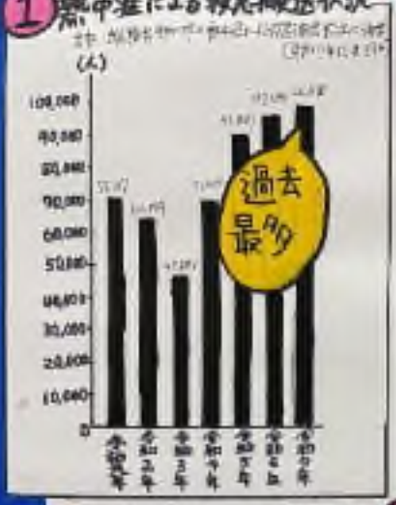
STOP!熱中症

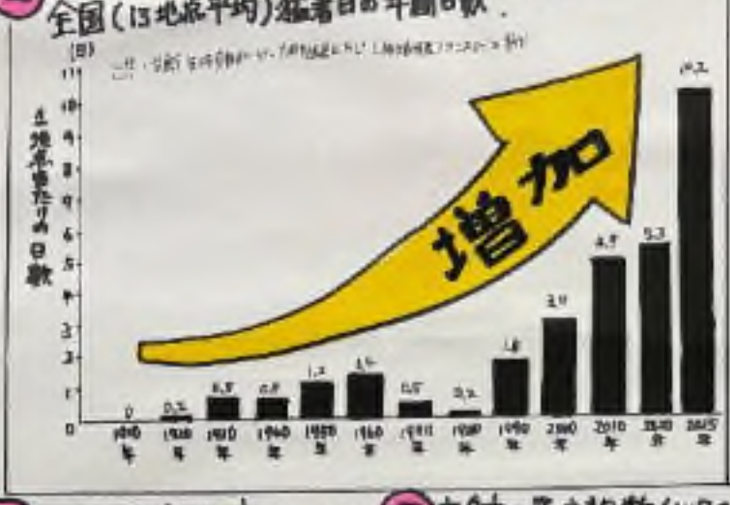


天気予報で熱中症警戒アラートが出ていても外出しないわけにもいかない…どうすれば"熱中症をふせげる"のかな？
熱中症に関する現状を知り、自分でできる対策やできることを整理して考えることにした。

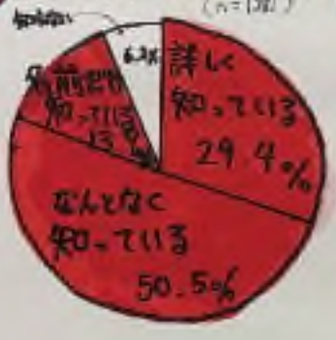
① 熱中症による救急搬送状況



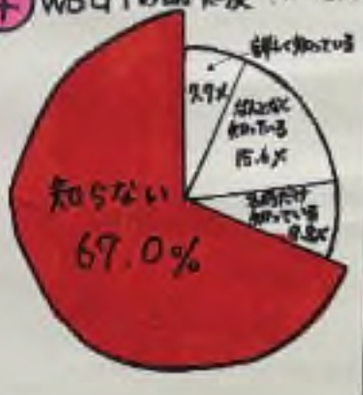
② 全国（1地点平均）猛暑日の年間日数



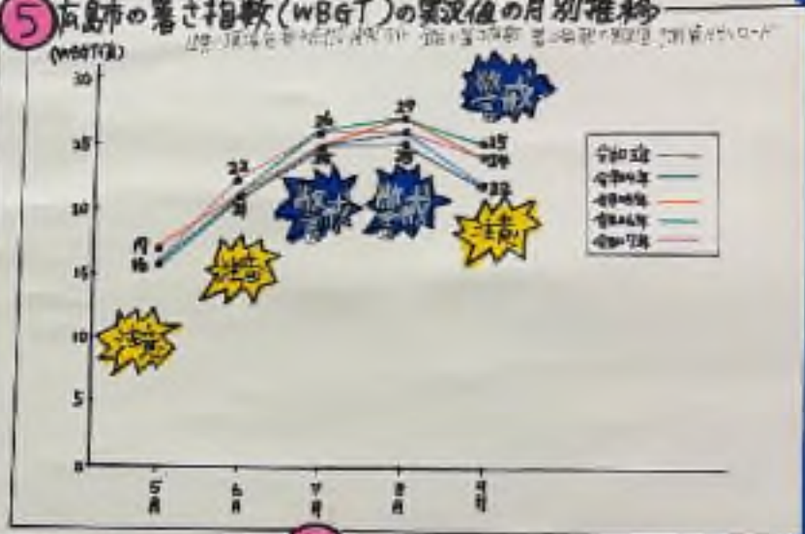
③ 熱中症警戒アラートの認知度



④ WBGTの認知度



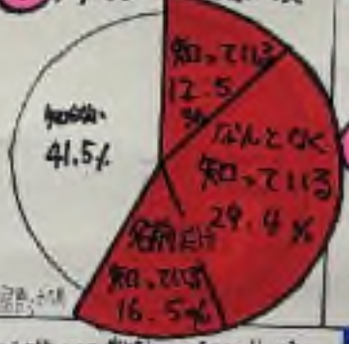
⑤ 高島市の暑さ指数（WBGT）の実況値の月別推移



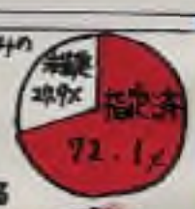
⑥ 熱中症対策の実践率



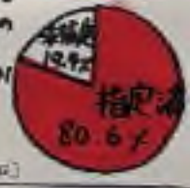
⑦ クーリングシェルターの認知度



⑧ クーリングシェルター指定済みの市区町村数の割合



⑨ クーリングシェルターまたはいわゆる暑さをしのぐ施設を指定済みの市区町村数の割合



考察

① 令和5年には気象による熱中症警戒アラートの運用開始以降、夏の日本の平均気温が最も高くなり、熱中症警戒アラートの発表回数が最多となり、救急搬送人員も最も多くなった。

② 全国の猛暑日（最高気温35℃以上）の年間日数は増加している。最近30年間の平均年間日数（約1.8日）は統計の最初の10年間の平均年間日数（約0.5日）と比べて約1.2倍に増加している。

③ 熱中症警戒アラートを知っているか聞いたところ、全体の9割が知っているという結果だった。

④ 一方、「WBGT」を知っているか聞いたところ、認知度は3人に1人にとどまった。連日の暑さで「熱中症警戒アラート」に関する報道を目にする機会は増えたが、発表の基準として用いられる「WBGT」の認知度は低い。

⑤ 両市・環境省は暑さ指数（WBGT値）に基づいて施策を行っている。気温だけではなく、湿度、日射・輻射、風の要素をもとに熱中症のなりやすさを算出している。高島市でも、7月、8月はWBGT値が31以上となっており、積極的に休憩をとり、水分・塩分を補給するよう、指針を示している。

⑥ 熱中症の予防策や対策として実践していることが、特に高かったのは「こまめに水分を補給する」「エアコンや扇風機を利用する」「塩分・糖分や汗をかく前の予防行動を積極的にする」であった。また、「直射日光をできるだけ浴びないようにする」「日傘をさす」「日中の暑い時間帯の外出を避ける」など日光を直接肌に当てない対策を広く実践されており、「天気予報など」で熱中症の危険度を把握する」など気象情報を事前に対策を行う人も増えている。

⑦ クーリングシェルターを知っているか聞いたところ、半数以上の方に認知されており、昨年と比べて7ポイント増加している。公共施設・図書館・ショッピングモール・薬局・ドラッグストアなど、候補が拡大しつつあり、各種メディアを通じた情報が届いていると考えられる。

⑧⑨ 環境省では、市区町村による「クーリングシェルター」の指定増加を支援しており、クーリングシェルター以外にも自治体が施設に「涼みどころ」や「クールスポット」等の名称で、暑さをしのぐための空間を提供している。

まとめ

「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」

- 当日の最高気温だけでなく、その日の気温や湿度の変化を把握、室内の気温や湿度の状況を知ることで熱中症を予防できる。
- また、熱中症の発生には体調が大きく影響するので、睡眠や食事をしっかりとることも大切だとわかった。
- しかし、個人だけの対策には限界があるので、国や地方自治体も支援に乗り出している。
- 上記のグラフには載せていないが、熱中症で搬送される半数以上は65歳以上の高齢者となっている。一緒に生活していない本人や本人への声かけをしていくことも対策の一つとして考えられる。
- 自分はならないと過信せず、地球温暖化のスピードを少しでも緩めることができる小さな努力の積み重ねも継続していこうと考えている。