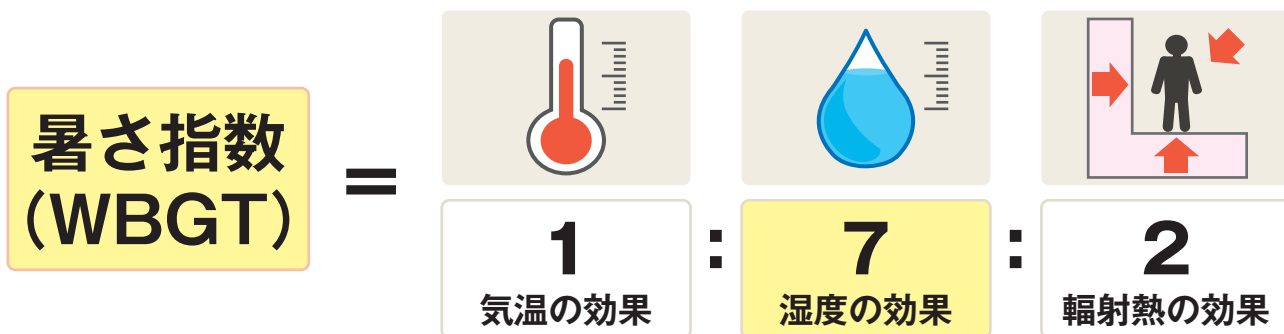


# 熱中症予防のために活用したい「暑さ指数(WBGT)」とは？

熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提唱された指標で単位は気温と同じ℃で示されますが、人の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「気温」「湿度」「輻射熱（ふくしゃねつ）」の3つの要素を取り入れた指標です。気温が1、湿度が7、輻射熱が2の割合で算出され、湿度が重要な要素となっています。熱中症の危険度を判断する数値として、日常生活だけでなく、運動時や作業時の指針として活用されています。



## ■ 暑さ指数(WBGT)に応じた、日常生活の注意事項

日本気象学会では「日常生活に関する指針」を下記の通り表示しています。ポイントは、WBGTが高い（危険、嚴重警戒）場合、室内でも熱中症のリスクがあるということです。そのため、「室内にいるから熱中症のリスクが低い」と考えるのではなく、室内でも十分に警戒し、こまめな水分補給などで対策しましょう。嚴重警戒である、WBGT指数28～31℃を超えた時は要注意ですので、室内ではクーラーを入れたり、屋外ではマイボトルを持参するなど対策をしましょう。

## 日常生活に関する指針

温度基準 (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。
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。

※(28-31℃)及び(25-28℃)については、それぞれ28℃以上 31℃未満、25℃以上 28℃未満を示します。日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より