

ほけかんだより 2024 夏臨時号

「暑さ指数」を確認して熱中症を予防しましょう

大分大学保健管理センター 教授

工藤 欣邦

熱中症については2020年の夏号でも取り上げました。今年は、7月3日に大分県で初めて熱中症警戒アラートが発令されて以来、連日、猛暑が続いています。7月3日は、旦野原キャンパスで、学生を対象とした熱中症対策一次救命処置体験型講習会を開催し、啓発を行いました。しかし、その翌日に熱中症が強く疑われる学生が複数名、来所しましたので、今年度も熱中症の注意喚起をしたいと思います。

熱中症の対策としては、暑さ指数（WBGT）を把握しておくことが重要です。暑さ指数は、暑さ寒さに関係する気温・湿度・輻射熱（日差しを浴びた時に受ける熱や地面・建物等から出る熱）の3要素を取り入れた指標で、熱中症の発症と相関があることが知られており、熱中症予防措置の指標となっています。暑さ指数への影響力は、気温1割、湿度7割、輻射熱2割とされており、気温がさほど高くなくても、湿度が高い日は要注意です。

各地域の暑さ指数は、日本気象協会のホームページ <https://tenki.jp/heatstroke/> で確認することができます。暑さ指数を指標とした日常生活における熱中症予防指針は、下表の通りです。これからサークル活動等で、屋内外でハードな運動を行う学生さんは、本指標を参考にして練習計画を立ててください。

WBGTによる 温度基準域	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 31°C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°C以上 31°C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°C以上 28°C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°C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。

日本気象協会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.4

熱中症にならないためには、少しずつ暑さに体を慣れさせること（暑熱順化）が重要です。暑熱環境におかれると発汗による気化熱や皮膚の血管拡張作用によって、体表面から空気中に熱を逃がす熱放散により体温が調節されます。この体温調節がうまくできなくなると体内に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。暑熱順化が進むと発汗量や皮膚の血流量が増加し、気化熱や熱放散により体温調節がし易くなります。熱中症の危険が高まる前に無理のない運動等で汗をかき、徐々に体を暑さに慣れさせましょう。