

ママのビタミン



熱中症予防のために -暑さ指数(WBGT)って?-

熱中症のリスクが高まる季節となってきました。特に高齢者や子供などの自己の体温調節が十分に機能しない方は熱中症の発症リスクが高いので日頃からしっかりと予防することが大切です。今回は、熱中症の危険性を示す指標で日常生活や運動の参考となる「暑さ指数(WBGT)」についてご紹介します。

◎熱中症とは?

熱中症とは、暑い環境で体温の調整が出来なくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至ることもあります。誰にでもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。



◎暑さ指数(WBGT)とは?

暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature)は、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②輻射熱(ふくしゃねつ:日射しを浴びた時に受ける熱や、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です。暑さ指数(WBGT)では、湿度が高いと身体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまうことから湿度が重要なファクターとなっています。

*単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温とは異なります。

喉が渇いたら
水分補給



◎暑さ指数(WBGT)のレベル

「ほぼ安全:21未満」、「注意:21~25」、「警戒:25~28」、「嚴重警戒:28~31」、「危険:31以上」の5段階となっており、嚴重警戒レベルの28を超えると熱中症患者が急増するので、過激な運動を避けることやこまめな休憩や水分・塩分の摂取が大切となってきます。

◎暑さ指数(WBGT)の確認方法と活用方法

環境省熱中症予防情報サイトの「全国の暑さ指数(WBGT)」において、居住地域の暑さ指数の実況と予想を確認すること(令和4年度は4月27日から10月26日まで)ができます。また、同ページでは、暑さ指数(WBGT)メール配信無料サービス(外部サービス)についても情報提供されています。

5月末の時点で、既に三重県沿岸部の日中の暑さ指数(WBGT)は警戒レベルに達しています。環境省の提供している暑さ指数(WBGT)は、段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考として活用しましょう!

全国の暑さ指数
環境省熱中症予防
情報サイト



参考:環境省熱中症予防サイト <https://www.wbgt.env.go.jp>

薬のギモン・質問は、お近くの薬局 もしくは、薬の相談テレホンまで ☎059-228-1113(平日9:30~16:30)

協力/ 三重県薬剤師会 〒514-0002 津市島崎町312-1 <http://www.mieyaku.or.jp/> 三重県薬剤師会 検索