



## 熱中症から身を守ろう～予防のためにできること～



青森では夏休みも始まり、旅行や海水浴、夏祭りなど楽しい季節が始まりました。一方で、青森県では約2年ぶりに熱中症警戒アラートを発表するなど記録的な暑さとなり、**これまで以上に熱中症の危険性が高まっています**。そこで今回のあおぞら彩時記では、この夏の暑さを乗り切るのに重要な熱中症予防行動とそのポイントについて紹介をしたいと思います。

### 熱中症警戒アラートとは

**熱中症警戒アラート**は熱中症の危険性が極めて高くなると予想された際に、予想される前日、もしくは当日の早朝に危険な暑さへの注意を呼びかけ、**熱中症予防行動**を促すために都道府県ごと(※)に発表しています。熱中症警戒アラートの発表には「**暑さ指数(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature)**」が使用され、暑さ指数の値が33以上となった場合に発表します。暑さ指数は31以上になると、すでに熱中症になる危険性が高い危険な状態となっています。そして、熱中症警戒アラートを発表している暑さ指数が33以上の状態では、そうした危険の基準も超えるような、熱中症の危険性が極めて高い気象状況となっています。

※ 北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位となっています。

青森県熱中症警戒アラート 第1号	
2023年07月30日05時00分 環境省 気象庁発表	
青森県では、今日(30日)は、熱中症の危険性が極めて高い気象状況になることが予測されます。外出はなるべく避け、室内をエアコン等で涼しい環境にして過ごしてください。	環境省熱中症予防情報サイトへのリンク(青森)
また、特別の場合*以外は、運動は行わないようにしてください。身近な場所での暑さ指数を確認していただき、熱中症予防のための行動をとってください。	
*特別の場合とは、医師、看護師、熱中症の対応について知識があり一次救命処置が実施できる者のいずれかを常駐させ、救護所の設置、及び救急搬送体制の対策を講じた場合、涼しい屋内で運動する場合等のことです。	

図 2023年7月30に青森県で発表した熱中症警戒アラート

### 暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数は熱中症を予防することを目的として作成され、熱中症が危険な状況であるかどうかを確認する際に役立つ指標です。暑さ指数の計算には①湿度、②日射・放射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3種類の人体と周囲の暑さに関わりのある要素から計算することができます。暑さ指数は値ごとにそれぞれ「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階に別れて危険性を確認することができ、生活や運動の目安が示されています。

#### 暑さ指数の運動に関する指針

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	嚴重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、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。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。





※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

出典：(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)を基に環境省が「熱中症予防サイト」において作成



## 熱中症予防のポイント

熱中症を避けるためには、**屋外はもちろん室内でも暑い場所を避け、こまめな水分補給を行う熱中症予防行動に取り組むことが重要になります**。特に、熱中症警戒アラートを発表しているときには次の5つのことを心掛けて熱中症を予防しましょう。

熱中症予防のためにできること	予防のポイント～ここに気をつけよう～
外出はできるだけ控えよう	熱中症予防の一番の対策は暑さを避けることです。 室内でも無理をせずにエアコンを使いましょう。 
熱中症のリスクの高い方に声かけをしよう	高齢者やこども、持病のある人は熱中症になりやすいです。 身近な人からエアコンの使用や水分補給などの声かけをしましょう。 
「熱中症予防行動」を心掛けよう	のどが渇く前の水分補給や涼しい服装にするなど熱中症予防行動をしましょう。 また、密ではない屋外では適宜マスクも外しましょう。 
暑い場所での運動をさげよう	暑さ指数が高くなっているときには、屋外やエアコンが効いていない屋内などの暑い場所での運動はさげましょう。
暑さ指数（WBGT）を確認しよう	暑さ指数では生活や運動の目安が示されています。 身の回りの暑さ指数を環境省の熱中症予防サイト ( <a href="https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php">https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php</a> )などから確認しましょう。 

今回のあおぞら彩時記では熱中症予防をテーマに、実際に熱中症予防のためにできること、そしてその予防行動のポイントについて紹介しました。青森では以前と比べても日中は記録的な暑さとなることも増え、地球温暖化により今後も高温のリスクが高まるとされています。そうした暑さから身を守るには今まで以上に熱中症予防行動を心掛ける必要があります。そのためにも、今回紹介した予防のポイント確認してもらうことで、暑い青森の夏を楽しんでください。なお、熱中症は放置すれば命に関わる場合がありますので、熱中症が疑われる場合は以下のURLを参考に、動けるうちに迷わず対処しましょう。

(環境省ホームページ 熱中症の対処方法(応急処置))

[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_checksheetsheet.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_checksheetsheet.php)

### 参考資料

環境省：『熱中症予防情報サイト』<https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省、気象庁：リーフレット「熱中症警戒アラート発表時の予防行動」

[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/nettyuusyou\\_yoboukoudou/index.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/nettyuusyou_yoboukoudou/index.html)

気象庁ホームページ 熱中症警戒アラート発表状況

<https://www.jma.go.jp/bosai/information/heat.html>

(この原稿の作成 古畑)



国土交通省

国土交通省 気象庁 青森地方気象台  
〒030 - 0966 青森市花園一丁目 17 番 19 号  
電話 017-741-7411



気象庁

気象庁ホームページ：<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

青森地方気象台ホームページ：<https://www.data.jma.go.jp/aomori/>