



はれるんマガジン

～気象・地震に関わる素朴な疑問に答えます～ 発行：福岡管区気象台

今月の素朴な疑問

運動会に向けて熱中症予防について教えてください

5月に運動会を開催する学校も多いかと思えます。梅雨入り（平年は6月4日ごろ）の前は比較的天気は安定した時期ですが、気温が高くなると暑さ対策として「熱中症」に注意が必要となってきます。このため、今月は熱中症予防についてご紹介します。

熱中症とは、気温が高い環境などにいることで、体温の調整がうまくいかず、めまいやだるさなどさまざまな症状が起こる体調不良の状態をいいます。気温だけではなく、湿度が高い時や風が弱い時、日差しが強い時に熱中症の危険性が高まります。このため、熱中症を予防するためには、気温の予想だけではなく、湿度と日射・輻射など周辺の熱環境を考慮した「暑さ指数（WBGT）」という値の予想を参考にして行動することが有効です。この暑さ指数（WBGT）が25を超えると熱中症の危険性が増していき、28を超えると急激に熱中症患者が増え、激しい運動は控える目安となっ

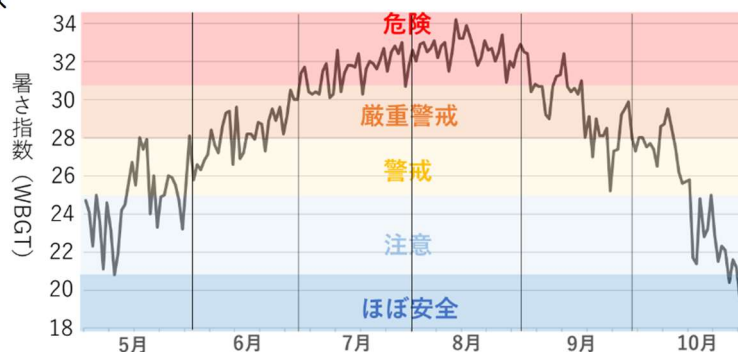
気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が 上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・ 塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	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

(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)より

暑さ指数(WBGT)に対応した注意事項等

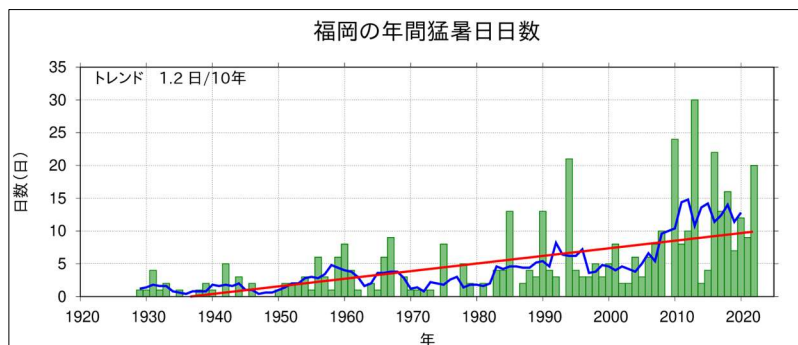
ています。さらに暑さ指数(WBGT)が高まり31を超える場合は、原則運動は中止する目安です。過去5年間の暑さ指数(WBGT)を見てみると、7、8月にピークがありますが、5月中旬ごろから熱中症の危険性が増していくことが分かります。まだ体が暑さに慣れていない5月頃から熱中症に気をつけてください。



「福岡」の暑さ指数(過去5年間の最高値)

福岡県内で暑さ指数(WBGT)が33を超えて熱中症による危険性が極めて高い予想となった場合、気象台は環境省と共同で「熱中症警戒アラート」を発表します。昨年は福岡県内に「熱中症警戒アラート」を発表した日は30日ありました。この情報が発表された時には、なるべく外出は控え、暑さを避けて過ごしてください。

最後に地球温暖化の影響についてもご紹介しておきます。福岡の気温は、この100年間で平均気温は2.5℃も上昇しており、猛暑日(最高気温が35度以上の日)が近年増えていることがわかります。最新の科学的知見によると今後も地球温暖化が進んでいく予想です。春や秋に開催している運動会もいずれは冬に開催する日が来ることもあるかもしれません。気温の上昇に伴って熱中症の危険性も増していきますので、しっかりと予防対策をとってください。



「福岡」の猛暑日日数の経年変化

ご意見をお待ちしています



気象庁 HP「熱中症から身を守るために」

問合せ先

〒810-0052 福岡市中央区大濠 1-2-36

福岡管区気象台地域防災推進課はれるんマガジン編集部

電話：092-725-3614

e-mail：fukuoka_bousaichousa@met.kishou.go.jp

次回の発行は2023年6月の予定です。