

いしかわ気候変動適応センター通信 第7号

夏本番前だけど、もう熱中症になる可能性があるの？

全国では、ゴールデンウィーク期間中（5月2日～8日）、30℃を超える暑さとなった地域もあり、熱中症により520人（消防庁発表、速報値）が救急搬送されました。この搬送者数は、前年同時期と比較して334人も多かったようです。

石川県内でも同期間中に最高気温28.1℃を観測し、2人が救急搬送されました。体が暑さに慣れていない時期こそ、こまめな水分補給や適度なエアコンの使用などの熱中症予防対策をしっかりと講じましょう。



夏本番に向けた準備も！

令和3年4月より、熱中症の危険性が極めて高くなる暑熱環境が予測される場合（※）に、気象庁から「熱中症警戒アラート」による情報提供が実施されています。

※暑さ指数33℃以上の場合：危険（31℃以上）基準をさらに超えた状態

また、アラートが出ていなくても、激しい運動や野外での活動をする場合などには、熱中症への注意が必要です（下表を参照ください）。

環境省熱中症予防情報サイト（<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>）において、石川県内の暑さ指数が毎日更新されているので、是非活用してみましょう。

【暑さ指数とは】

暑さ指数（WBGT）の単位は、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。暑さ指数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日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

<日常生活における熱中症予防指針>

暑さ指数 (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高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 28℃以上31℃未満	中等度以上の 生活活動でおこる危険性	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℃以上 28℃未満	強い 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。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3_1」（2021）より

<石川県気候変動適応センター>

事務局：石川県生活環境部温暖化・里山対策室

電話：076-225-1462 FAX：076-225-1479 メール：ontai@pref.ishikawa.lg.jp

HP：<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/ontai/tekiou/index.html>