

LIVE

今回のテーマ

熱中症警戒
アラート

ここ数年顕著になってきた真夏の酷暑。ヒートアイランド現象も手伝い深夜も熱中症の危険が付きまといます。

気象庁と環境省では今年(令和2年度)から「熱中症警戒アラート(仮称)」の試験運用を一部地域(首都圏及び新潟を除く関東甲信越)で開始。令和3年度からは全国で本格運用を開始する予定です。

より精度を高めるために始まります

気象庁が平成23年から発表していた高温注意情報は湿度が加味されていない気温のみを基準にしたもので、熱中症で搬送される患者数との相関が見られないほか、一定の気温を超えれば頻繁に発表されるため、回数を重ねると重視されなくなることが問題視されていました。

こうした問題点を解決するために暑さ指数(WBGT)を取り入れ、より精度を高めたものがこの情報です。

暑さ指数(WBGT)とは・・・アメリカ軍が1950年代に開発した指標で、現在では熱中症予防の国際規格とされています。

日常生活での指標

WBGT	警戒レベル	注意事項
31.0° C 以上	危険	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。
28.0 - 30.9° C	嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25.0 - 27.9° C	警戒	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。
24.9° C 以下	注意	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。

運動に関する指標

気温(参考)	WBGT	警戒レベル	注意事項
35.0° C 以上	31.0° C 以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31 - 35° C	28.0 - 30.9° C	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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28 - 31° C	25.0 - 27.9° C	警戒 (積極的に休息)	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24 - 28° C	21.0 - 24.9° C	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° C 未満	20.9° C 以下	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。

