

N子のちょっとお茶でもどうですか？

第2回 暑い夏がやってくる ～熱中症に気をつけて～



健康や運動・スポーツに関連する、気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

ご家族やお友達との会話のネタ、教室での参加者さんへの情報提供のきっかけとなればと思っています。

お茶でも飲みながら気楽に読んでいただけると幸いです。

N子プロフィール：

1億人元気運動協会認定チェアエクササイズ・インストラクター、
健康運動指導士、学術修士

一女のママとして育児と仕事に奮闘中です。

《体育大会や体育大会の練習中に熱中症とみられる症状で〇〇人搬送》

6月に入って早々「体育大会で熱中症とみられる症状で30人病院搬送」、「中学校の体育大会練習中に31人が熱中症とみられる症状を訴え、22人が病院搬送」というニュースが立て続けに流れた。

後者のケースは通報当時の気温は25.1度。学校が測定していた「暑さ指数」は下から2、3番目の「注意」「警戒」レベルだった。これからさらに気温、湿度が上昇する真夏を前にこのようなことが相次ぐ背景として、コロナ禍による筋力低下を要因の1つと考える専門家もあり、感染が落ち着き、元の生活に戻していこうという動きの中、「これまでの基準や経験は参考にならない。体が衰えている前提で練習や競技の内容も考え直すべき」としている。

神戸新聞NEXT6月3日配信 <https://news.yahoo.co.jp/articles/343b20aa508382a70e25d2e58be9c78d62f98d0f>

急に暑くなってくる初夏や梅雨明けは体が暑さに慣れていないため特に危険とされていますが、コロナ禍での体力面の影響、マスクの着用もあり、この夏はさらに注意が必要です。今回は熱中症について、特に、予防することを目的に作られている暑さ指数について、そしてみなさんも使える普及啓発資料のサイトを紹介します。

熱中症の基礎

【熱中症とは】高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称

・令和3年5月～9月 熱中症による救急搬送人員数(総務省)* 合計 46,251人

年齢別	高齢者	56.3%	重症度別	軽症	62.2%	発生場所	発生場所は住居内が約4割であり、 これらはこの統計が取られてから ほぼ同じ傾向が見られている。
	成人	33.3%		中等症	34.4%		
	少年	9.6%		重症	2.4%		
	乳幼児	0.7%		死亡	0.2%		

【熱中症の原因】

- ①環境…気温が高い、湿度が高い、風がない状態、急に暑くなった日など
- ②からだ…高齢者、乳幼児、肥満、脱水症状、二日酔い、寝不足、低栄養など
- ③行動…激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、
水分補給できない状況

これらの環境条件の下、体から熱が放出されにくくなることで熱中症が発生しやすくなり、3つが同時に起きればリスクはさらに高くなる。

予防するには

- ・涼しい服装、日陰を利用、日傘や帽子、水分や塩分補給
- ・無理せず徐々に体を暑さに慣らす
- ・室内でも温度を測る
- ・体調の悪いときは特に注意

といったことなどが考えられる。



ここまでの内容はみなさんご存知のことが多かったのではないのでしょうか？
では皆さん、熱中症の指標として気温よりも重要な「暑さ指数」というものがあることを
ご存じですか？行動の目安になりますので是非覚えておいてください。

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature)

- ・熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標
- ・労働環境や運動環境の指針として有効性が認められ、国際的に規格化されている
- ・環境省は2006年から暑さ指数情報を提供しており、ここ数年よく耳にする「熱中症警戒アラート」(暑さ指数33以上)は暑さ指数の予測に基づいている
- ・単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されるが、その値は気温とは異なる

- ・気温、湿度、輻射熱(日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱)の3つを取り入れた温度の指標であり、温度よりも湿度が重要な指数
- ・暑さ指数(WBGT)が28(厳重警戒)を超えると熱中症患者が著しく増加するというデータがある
- ・気象庁が実況と予測を発表しており、メールでも情報配信している

(のちほど熱中症情報サイトに記載)

【日常生活に関する指針】

温度基準(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。
厳重警戒 (28以上～31未満)		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)	中等度以上の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。

【運動に関する指針】

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
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。
28以上～ 31未満	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・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25以上～ 28未満	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。
21以上～ 25未満	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。
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。

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)

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke_0531.pdf

この暑さ指数、テレビの天気予報で取り上げられることも増えてきていますし、気温だけではなく、これにも是非目を向けて行動してみてください。

厚生労働省と環境省は2020年に共同で、「熱中症予防×コロナ感染対策防止で、新しい生活様式を健康に！」というキャンペーンを展開し、マスクを外すタイミングなどを紹介しています。これらを含め、国からも熱中症に関する様々な情報や普及啓発用資料が提供されています。下に挙げていますので参考にしてみてください。皆さんご自身、ご家族、ご友人、教室の参加者さんなどを熱中症から守りましょう。

熱中症情報サイト



環境省「熱中症予防情報サイト」

環境省「暑さ指数メール配信サービス」



厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

日本気象協会「熱中症ゼロへ」



普及啓発資料を使用される場合はルールを守って使用してくださいね。