

WBGT (暑さ指数)とは

人体と外気とのやりとり(熱収支)に着目した指数で、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、運動時における熱中症予防のための指標が表示されています。
「℃」で表示されますが、温度とは違います。

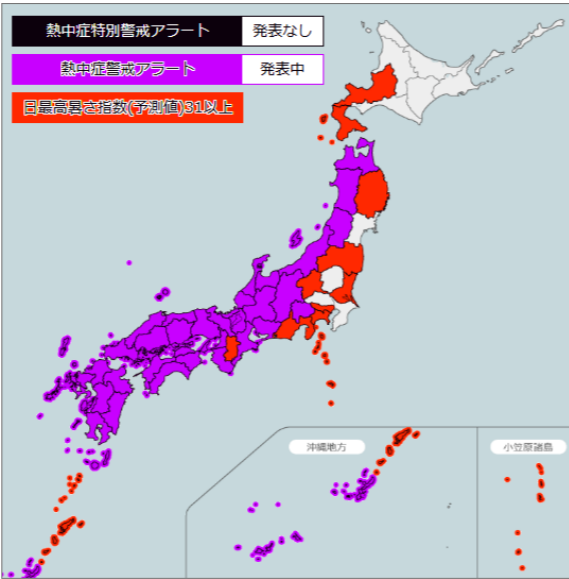
WBGT (暑さ指数)
熱中症警戒アラート

気温	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
対応	適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休息	激しい運動は中止	運動は原則中止

熱中症を
予防しよう

熱中症警戒アラートとは

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に暑さへの「気づき」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症の危険が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃に発表されます。令和6年(2024年)4月からは熱中症警戒アラートの一段階上の**熱中症特別警戒アラート**が新たに創設されました。ニュースや天気予報、環境省サイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。環境省の熱中症予防情報サイトに全国地図で発表状況が表示されます。



いつもと違うな、様子がおかしいなどと思ったら現場管理者に申し出ましょう。詳しくは厚生労働省のホームページ「職場における熱中症予防情報」で確認してください。

職場における熱中症対策の強化

令和7年(2025年)6月、改正労働安全衛生規則が施行されました。

- 事業者は熱中症による死亡災害を防止するため、
 - 「早期発見のための体制整備」
 - 「重篤化を防止するための措置の実施手順の作成」
 - 「関係作業員への周知」
 を義務付けられました。違反すると罰則が科されます。

対象となるのは「**WBGT28度以上**または**気温31度以上**の環境下で**連続1時間以上**または**連続4時間を超えて実施**」が見込まれる作業の従事者です。

- 自覚症状としては、めまいや筋肉痛、頭痛や吐き気、他覚症状では、ふらつきや生あくび、失神やけいれんなどがあります。(この号の「熱中症の症状と応急処置」をご覧ください)

防ごう!ペットの熱中症

人に限らずペットも熱中症になります。ペットは、人に比べて体温が高く、地面からの熱を受けやすい環境にいます。飼い主には、ペットが健康で快適に暮らせるようにする責任があることを覚えておきましょう。

- ・直射日光のあたる屋外での係留
- ・日中の散歩
- ・高温の室内
- ・車内放置

- ・屋外では、日陰のある風通しのよい場所に係留し十分な水を準備しましょう。
- ・夏の散歩は肉球をやけどする危険があります。早朝や夜などの涼しい時間帯にしましょう。
- ・室内の場合は、適切な温度・湿度管理をしましょう。ペットが自ら快適な場所へ移動できるような環境を整える必要があります。
- ・短時間でも車から離れる場合は、ペットと一緒に行動しましょう。

出典:環境省「防ごう!ペットの熱中症」「動物の愛護と適切な管理」

防災ふちゅう

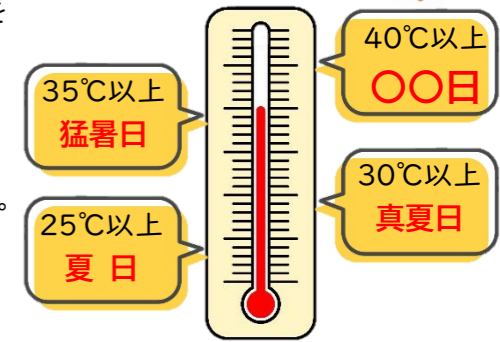
第6号 2026年5月

府中地区まちづくり協議会
〒503-2105
岐阜県不破郡垂井町新井 709-4
tel/fax: 0584-23-2002
e-mail: fucyukou@town.tarui.lg.jp

最高気温 40℃超に新たな名称

ここ数年、夏に顕著な高温を記録したほか、40℃を超える気温が毎年のように観測される状況を受け、最高気温が40℃以上の日について新たな名称を定めることを気象庁が発表しました。天気予報等で国民に危険性を明確に伝えるためです。今年も「全国的に平年より気温が高い見込み」と気象庁は予想しています。厳しい夏を乗り切るため、暑さへの適応方法を事前に知っておくことが大切です。また、熱中症の症状や応急処置を知ることも熱中症の悪化を防ぐために重要です。熱中症の予防・対策を確認しましょう。

今夏決定!



熱中症の予防対策をしよう!



熱中症とは

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症弱者を守ろう!

こどもは体温の調節機能が十分に発達していないので、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのに時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。また、地面からの輻射熱を大人より受けやすいので、日中の外出に注意しましょう。

熱中症患者のおよ半数は65歳以上の**高齢者**です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調節機能が低下しているため、注意が必要です。

障害のある方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

熱中症予防①:暑熱順化~暑さに慣れて熱中症を予防しよう~

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化できていないとき

- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できているとき

- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

暑熱順化には、気温が上がり熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

出典:厚生労働省「熱中症予防サイト」・こども家庭庁、政府広報オンライン

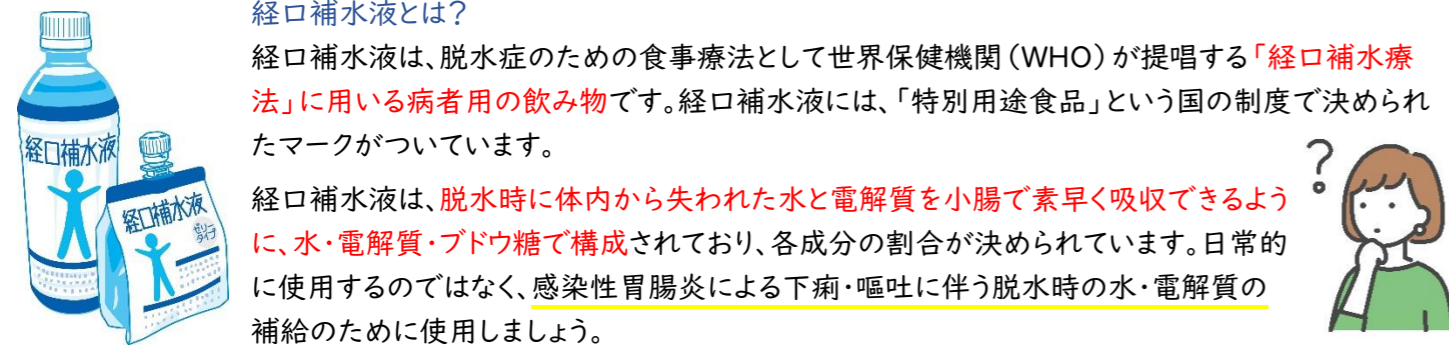
熱中症予防②:日常生活で心がけること

室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。適度な塩分補給も大切です。無理をせず、エアコンを適切に使用しましょう。外出時は帽子や日傘で直射日光を避けましょう。保冷剤や氷、冷却グッズなどで体を冷やしましょう。



適度な運動、バランスの食事としっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。自律神経は体温調整や発汗などをコントロールしており睡眠によってその機能が整えられています。寝不足によりこの機能が鈍ると体がうまく熱を放出できず、熱中症リスクが高まります。

知っておこう! 経口補水液の正しい使い方



経口補水液とは?

経口補水液は、脱水症のための食事療法として世界保健機関 (WHO) が提唱する「**経口補水療法**」に用いる**病者用の飲み物**です。経口補水液には、「**特別用途食品**」という国の制度で決められたマークがついています。

経口補水液は、**脱水時に体内から失われた水と電解質を小腸で素早く吸収できるように、水・電解質・ブドウ糖で構成**されており、各成分の割合が決められています。日常的に使用するのではなく、**感染性胃腸炎による下痢・嘔吐に伴う脱水時の水・電解質の補給のために使用**しましょう。

暑い日や運動時等、普段の水分補給として使える?

経口補水液は、スポーツドリンクなどの清涼飲料水よりもナトリウムやカリウムの量が約3~4倍多く含まれているため、脱水状態でない方が**普段の水分補給として飲むものではありません**。飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こす**おそれ**もあるので、使用前に医師に相談しましょう。

熱中症の時に飲んでもいいの?

脱水を伴う熱中症に効果がある経口補水液もあるので、パッケージの表示をよく確認しましょう。

出典:消費者庁

経口補水液は、普段の水分補給として飲むものではありません。熱中症の**予防対策**として摂取するのは適切ではありません。



夏もヒートショックに注意!

夏のヒートショックは暑い屋外と冷房の効いた涼しい室内など、急激な温度変化のある環境を行き来することで体に負担がかかる健康リスクのことです。**心筋梗塞**や**脳卒中**などを引き起こすことがあります。環境省は室温28℃を推奨しています。これはあくまで室温でありエアコンの設定温度ではありません。エアコンを適切に使用して**温度差を小さく**することにより健康リスクを減らしましょう。



熱中症の症状と応急処置



熱中症救急処置チャート

