

健康づくりセンター「熱中症予防対策」のお知らせ

例年、夏期における気温の上昇により、熱中症による救急搬送が増加していることは、ご承知のことと思います。また、マスクの着用により熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。健康づくりセンターにおきましても、1時間ごとに暑さ指数（WBGT）を測定し、お知らせすることで、熱中症予防に取り組んでいきます。危険防止のため、利用者の皆様のご理解とご協力を、よろしくお願い致します。

【休息の確保と水分・塩分の補給について】

○運動の合間に、人との距離を保った場所でマスクを外し、積極的に水分・塩分を補給しましょう。
○マスクを着用している場合には、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。

○暑さ指数（WBGT）25℃以上「警戒」レベルになった場合には、頻繁な休息の確保と水分・塩分の補給をお勧めします。

○暑さ指数（WBGT）28℃以上「厳重警戒」レベルになった場合には、更なる休息の確保と水分・塩分の補給を行いましょう。

参考 (公財) 日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針」より

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指標	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、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℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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。 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。
28℃ ~ 31℃	25℃ ~ 28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険性が増すので、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)	WBGT21℃以上では、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)	WBGT21℃未満では、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。

暑さ指数（WBGT）とは

人体に与える影響の大きい①湿度、②日射等からの輻射熱（黒球温度）、③気温の3つを取り入れた指標であり、気温と異なり人体と熱収支に着目した指標で、労働環境や運動環境の指標として、ISO等で規格化されている。