



保健だより

8月
2024年(令和6年)



今年は梅雨入り梅雨明けがはっきりしない、蒸し暑い日が7月から続いています。

それに伴い熱中症で各地が大変なことになっています。今月は『熱中症警戒アラート』についてです。

熱中症予防に必要な指標として使われているのがWGBT*(湿球黒球温度) * Wet Bulb Globe Temperature
1954年にアメリカの海兵隊訓練所で熱中症のリスクを事前に判断するために開発されたものだそうです。
日本では環境省と気象庁が関東甲信地方に『熱中症警戒アラート』の試行実施したのが2020年(令和2年)、
そして2021年(令和3年)にWGBTによる『熱中症警戒アラート』の運用が開始されました。

WGBTが25を超えたら要注意!!

● 黒球温度は輻射熱を反映しています。

屋外は $WGBT = 0.7 \times \text{湿度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{気温}$

屋内は $WGBT = 0.7 \times \text{湿度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

熱中症にはこれら気温・湿度・輻射熱のほかに風(気流)も影響しています。

WGBTが31を超えたら運動禁止!!

熱中症は予防が大切

- こまめに休憩
- 屋外では帽子
- 日陰を利用
- こまめな水分補給
- 涼しい服装

水分補給には電解質入りを!

- 水だけではダメ → 飲みすぎると水中毒に!
- 牛乳 → タンパク質が豊富なため冷たい牛乳でも体温上昇
熱中症にならない体を作るために牛乳は良いけれど
水分補給に牛乳は適しません

手作り補水液

- 水 1ℓ
- 砂糖 40g (大さじ 4と1/2)
- 塩 3g (小さじ 1/2)
- レモンの輪切り お好みで。

赤ちゃんには...

- お湯 100cc
- 湯冷まし 400cc
- 三温糖 25g
- 天然塩 2g
- レモン汁 大さじ 1

レモン汁はお好みで。

1歳未満にはハチミツは使わないでね~



熱中症予防情報サイト
<https://www.wgbt.env.go.jp>



小児科医 副院長
椎貝 典子

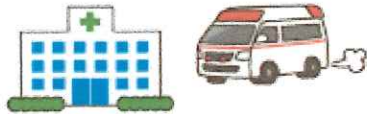
熱中症こんな症状が出てきたら...



・涼しい場所へ避難しましょう。
・冷やした水分・塩分を補給しましょう。
・自力で水分がとれなければ病院へ。
・必ず誰かがついて見守ります。



服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであげて。体を積極的に冷やしましょう。(脇の下、両腕の首すじ、足の付け根などを冷やすと効果的です。)
★チエツフ★
扇や扇だけを冷やしても体の熱は下がりにません。必ず太い血管や体全体を冷やそうにしましょう！



<2024年8月 保健だより つづき>

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。

体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。

暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ、水分補給をしましょう。

ただし飲みすぎには注意が必要です。

暑さ指数(WBGT)をチェックして 熱中症を予防しよう!

暑さ指数(WBGT: 湿球黒球温度)は、熱中症を予防することを目的として開発されました。「気温」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気湿」の3つを取り入れた指標で、気温とは異なります。(単位は℃)

気温(参考)	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
	ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
注意事項	適量水分を補給しましょう	積極的に水分を補給しましょう	積極的に休息を取りましょう	激しい運動は中止しましょう	運動は原則中止しましょう

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……
落ちついて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

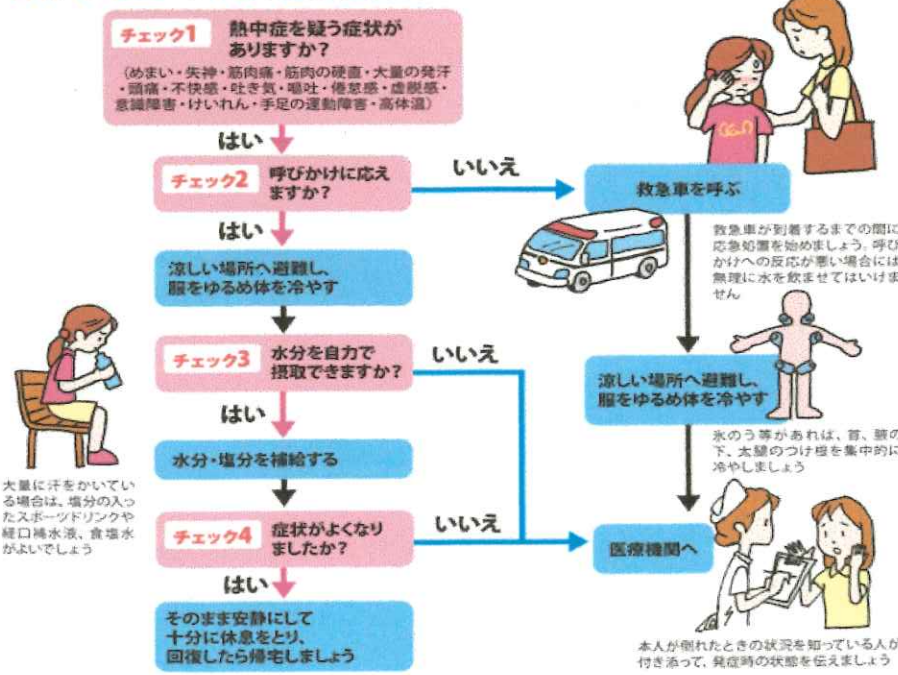


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

子供の1日必要水分量

~1歳 150ml/kg
1~6歳 100ml/kg
6~12歳 80ml/kg

水分補給は 1時間に100cc程度 ちょこちょこ飲み が いいね!

小児科医 副院長
椎貝 典子

出典: 環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.2

相对湿度 (%)

	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
37	27	28	29	29	30	31	32	33	35	35	36	37	38	39	40	41	41
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
35	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
34	25	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	33	34	35	36	37	37
33	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	36
32	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	35	35
31	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	34
30	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	33	33
29	21	21	22	23	24	25	25	25	26	27	28	29	30	31	32	32	32
28	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	31	31	31
27	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	30	30	30
26	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	29	29
25	18	18	19	20	20	22	23	24	24	25	26	27	28	29	28	28	28
24	17	18	18	19	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	27	27	27
23	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	28	28	28
22	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	27	27
21	15	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	25	25	25

乾球温度(°C) (气温)

WGBT 値

ほぼ安全

注意

警戒

嚴重注意

危險