



暑さ指数(WBGT)



暑い日が続き、熱中症のリスクが高くなる時期になりました。
今回は、熱中症の危険度を判断する数値の一つである暑さ指数について紹介します。

暑さ指数(WBGT※1)とは?

※1 WBGT…Welt Bulb Globe Temperature。湿球黒球温度。暑さ指数の正式名称。



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です。
熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では2006年から暑さ指数の情報を提供しています。



体内に入ってくる熱エネルギーと体内から出ていく熱エネルギーのバランスに影響を与える
「気温」「湿度」「日射(※2)・^{ふくしゃ}輻射(※3)などの周辺の熱環境」の3つの要素を取り入れた指標です。

※2 日射…太陽から放射されて地球に注がれる熱。 ※3 輻射…電磁波となって伝わる物体から発せられた熱。



^{こつきゅう}黒球温度(※4)、^{しつきゅう}湿球温度(※5)、^{かんきゅう}乾球温度(※6)の値により計算されます。
単位は摂氏度(℃)で示されますが、気温とは異なります。

※4 黒球温度…黒色に塗装された薄い銅板の球(中は空洞、直径15cm)の中心の温度。 ※6 乾球温度…通常の温度計で測定した温度。
※5 湿球温度…湿らせたガーゼで感部を包んだ温度計で測定した温度。

暑さ指数の活用法

暑さ指数は、労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO(国際標準化機構)などで国際的に規格化されています。日本気象学会では日常生活、日本スポーツ協会では運動に関する指針が公表されています。

《 日常生活に関する指針 》

暑さ指数	注意すべき生活活動	注意事項
31以上(危険)	すべての生活活動	高齢者においては安静状態でも熱中症が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。
28~31(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。
25~28(警戒)	中等度以上の生活活動	運動や激しい作業をする際は定期的に休息をとる。
25未満(注意)	強い生活活動	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症が発生する危険性がある。

《 運動に関する指針 》

暑さ指数	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。特に子供の場合には中止すべき。
28~31	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・塩分の補給を行う。
25~28	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・塩分の補給を行う。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21~25	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少ないが、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。



全国各地の暑さ指数は右のQRコードから確認できます。(環境省HP 熱中症予防サイト)



夏から秋にかけて熱中症のリスクが高くなります。屋外でのレジャー活動や運動の際には気温や湿度に加え「日常生活に関する指針」や「運動に関する指針」を参考に、熱中症対策をしてみてくださいはいかがでしょうか。