

訪問看護



No.45

訪問看護ステーション
TEL 32-2416

ステーション便り

夏、真っ盛りです 熱中症予防五つの声掛け

1 温度に気を配ろう

暑さに敏感になりましょう。体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。例えばWBGT^{※1}を利用した熱中症リスクカレンダーなど、いろいろな情報を活用して注意しましょう。

暑さ指数^{※1}(WBGT:湿球黒球温度)をご存じですか?

WBGTは、人体と外気との熱のやり取り(熱吸収)に着目した指標で、人体の熱吸収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気温の三つを取り入れた指標です。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、日本でも推奨されています。

WBGTを利用した新城市の熱中症リスクカレンダー^{※2}

※2…暑さ指数を提供している地点を対象に、過去の最高値をカレンダー形式にまとめたものです。

2017年8月

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
新城市	32.7	28	27.6	30.3	30.3	31.6
7	8	9	10	11	12	13
27.4	29.1	30.5	31.6	31.1	29.6	29
14	15	16	17	18	19	20
29	26.1	26.6	30.2	27	30.6	30.1
21	22	23	24	25	26	27
29.4	31.3	30.4	31.1	32.8	29.1	27.9
28	29	30	31			
29	30.5	31.2	29.7			



黒球式熱中症指数計



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 (28~31℃)		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 (25~28℃)	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充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	一般に危険性は低い。激しい運動や重労働時に発生する危険性がある。

運動に関する指針

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針
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べき。
31~35℃	厳重警戒 28~31℃	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。運動する場合には、頻りに休息をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28~31℃	警戒 25~28℃	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28℃	注意 21~25℃	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	ほぼ安全 21℃未満	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は低い。適宜、水分・塩分の補給が必要である。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。

※環境省：熱中症予防情報サイトHPから抜粋

2 飲み物を持ち歩こう

熱中症の予防には水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給が出来るように、飲み物を持ち歩きましょう。

3 休憩をとろう

夏に頑張りすぎは禁物です。疲れている時は熱中症になりやすいので、休憩をとるようにしましょう。

4 栄養をとろう

きちんと食事をとることで熱中症予防になります。

5 声を掛け合おう

体力がない子どもや高齢の方は、熱中症にかかりやすいです。



声を掛け合い、みんなで熱中症を予防しましょう

※P25にも熱中症に関する記事を掲載しています。