

～日常生活での熱中症予防対策～

熱中症はスポーツ活動や労働作業時だけでなく、日常生活活動時でも多く発生しています。日本生気象学会より、暑さ指数(※1)に応じた日常生活、運動時における熱中症予防のための指針が示されています。熱中症予防にぜひご活用ください。

(※1)暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標です。



日常生活における熱中症予防指針

暑さ指数(WBGT)を温度指標に採用し、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」の4段階の「温度基準域」に分け、注意事項を示しています。

WBGTによる温度基準域	注意すべき生活活動の強度	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者において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。
嚴重警戒 28℃以上31℃未満		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℃以上28℃未満	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	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある

注意すべき生活活動強度の目安

生活活動強度については、「軽い」「中等度」「強い」の3つに分けています。

軽い	中等度	強い
休息・談話 食事・身の回り 楽器演奏 裁縫(縫い・ミシンかけ) 自動車運転 机上事務 乗物 洗濯 手洗い、洗顔、歯磨き 炊事(料理・かたづけ) 買い物 掃除(電気掃除機) 普通歩行(67m/分) ストレッチング ゲートボール	自転車 速歩(95~107m/分) 掃除(はく・ふく) 布団あげおろし 体操(強め) 階段昇降 床磨き 垣根の刈り込み 庭の草むしり 芝刈り ウォーキング(107m/分) 美容体操 ジャズダンス ゴルフ 野球・ソフトボール	ジョギング サッカー テニス 自転車(約20km/時) リズム体操 エアロビクス 卓球 バドミントン 登山 剣道 水泳 バスケットボール 縄跳び ランニング マラソン

作業強度だけでなく、作業時間によっても大きく影響されるので定期的に休息しましょう。



※野球・ソフトボールや、ゴルフ、ゲートボールは、活動強度は低いですが運動時間が長いので要注意

水分・塩分補給の目安

大量の発汗がある場合は、スポーツ飲料などの塩分濃度0.2%程度の水分を摂取する
 作業前: コップ1~2杯程度の水分・塩分を補給する(コップ一杯200ml)
 作業中: コップ半分~1杯程度の水分・塩分を20~30分ごとに補給する
 作業後: 30分以内に水分・塩分を補給する

