

運動部のみなさんへ 暑さ指数 (WBGT) を活用してください

熱中症予防に活かす

暑さ指数について



暑さ指数とは？

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます (数値は気温とは異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやりとり (熱収支)」に着目していて、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT) が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**嚴重警戒**】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。

部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	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。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	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。暑さに弱い人 (体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど) は運動を軽減、または中止。
28～31℃	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) 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) 通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。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。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてくださいね。

暑さ指数計は、運動部に各1台、配布しています。

- 熱中症予防のため、部活動の前に「気温」、「暑さ指数 (WBGT)」を確認し、部日誌へ記録してください。(生徒が測定、記録してもよいです)
- 暑さ指数を参考に、部顧問の先生が活動内容や活動時間を判断してください。
- 部活動の前に部員の体調を確認し、体調不良者は活動を控えてください。

熱中症予防のため、ご理解、ご協力をお願いいたします。



体育館と武道場にはWBGT計が常設されています

熱中症 過去の事例

【脱水による腎機能低下・高2男子】

7月夏休み中、部活中に両足がつった状態となった。経口補水液を飲んででも回復しないため、救急車で病院へ搬送した。結果、腎機能低下のため、入院となった。

原因として考えられるのは、「**極度の脱水**」。大量の発汗があり、水分はたくさんとっていたが「**真水**」を飲んでいたので、**電解質バランスを崩し、かえって脱水がすすんでしまう**状態だった。

【脱水による熱中症・高1男子】

7月夏休み中、部活のランニング中に力が入らなくなり立っていられなくなった。

原因として考えられるのは、「**下痢と朝食欠食による脱水**」。下痢をしている人は脱水状態にある。さらに朝食を摂っていないため水分補給が全くできていない状態だった。体調不良や寝不足、朝食欠食者は熱中症のリスクが高い。

