

熱中症のなりやすさは、湿度にも関係あり！湿度を加味した見方があります ⇒ **WBGT** (湿球黒球温度)が適しています

見方は次の①から順番に進んでみてください。

① まずは、気温(縦軸)と湿度(横軸)の交わったところの数字(WBGT)を見ます。

		相 対 湿 度 (%)																
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
気 温 (°C)	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	15	28	29	29	30	31	32	33	35	35	35	36	37	38	39	40	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	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
	26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
	24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	

② ①で見たWBGTの数字が下の表のどの部分かあてはめてみましょう。

レベル	WBGT	乾球温度	予防指針
4	31°C以上	35°C以上	危険
3	28~31°C	31~35°C	嚴重注意
2	25~28°C	28~31°C	警戒
1	25°C未満	28°C以上	注意

ただし、次に当てはまる方はレベルを一つ高くして見てください。

年齢	・1~15歳(幼児・学童) ・65歳以上(特に75歳以上は注意)
既往歴	・高血圧、心疾患、慢性肺疾患、肝臓病、腎臓病、内分泌疾患など ・寝たきり者
内服薬の種類	・抗コリン作用のある薬(鎮痙剤、頻尿治療薬、パーキンソン病治療薬、抗ヒスタミン薬、抗てんかん薬、睡眠薬、抗不安薬、自律神経調節薬、抗うつ薬、β遮断薬、抗不整脈、麻薬) ・利尿剤 ・抗精神病薬
体格	・肥満者
体調	・発熱、下痢、二日酔い

③ ②の段階に応じて、運動や水分の取り方を見ます。

● WBGTと運動・活動の指針

WBGT(°C)	日本気象学会	熱中症予防のための運動指針	
31°C以上	危険	運動は原則中止	
28~31°C	嚴重警戒	激しい運動は注意	激しい運動、持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合は積極的に休息・水分補給を行う。 ・15~20分毎に飲水休憩
25~28°C	警戒	積極的に休息	激しい運動では30分おきに休息をとる。 ・200~250ml/回の水分を摂る
21~25°C	注意	積極的に水分補給	運動の合間に積極的に水分をとる。
21°C未満		適宜水分補給	適宜水分補給を。

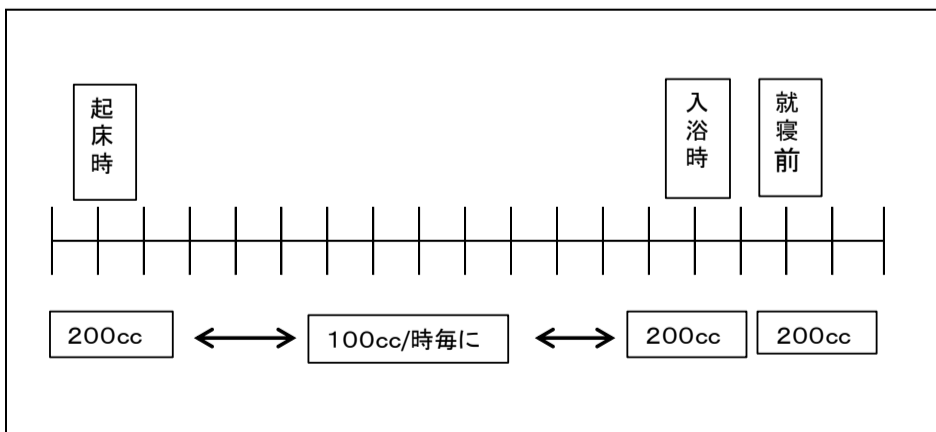
● 運動や活動の目安

WBGTと生活活動強度の関係	警戒(25~28°C)			注意(25°C未満)
	嚴重警戒(28~31°C)			
日常生活	危険(31°C以上)		強い	
	軽い	中等度	強い	
運動	250kcal/h未満	250~490kcal/h	490kcal/h以上	
	日常生活	食事、炊事、洗濯、手洗い、洗顔、歯磨き、掃除機をかける、買い物、裁縫、入浴、家庭菜園、草むしり	掃除(掃く、拭く)、布団の上げ下ろし、床磨き、芝刈り、垣根の刈り込み	
運動	体操(軽め) ゲートボール* 散歩(60~70m/分)	体操(強め) ゴルフ* 歩行(80~100m/分) ウォーキング(100~120m/分) 野球* 階段昇降 自転車(平地) 10~15km/時	リズム体操 サッカー ジョギング マラソン テニス 卓球 バドミントン 剣道 自転車(登り) 10km/時 水泳(平泳) バスケットボール 縄跳び	

*野球、ゴルフ、ゲートボールは活動強度は低いけど運動時間が長いので要注意

● 日常での水分の取り方

※運動時は上の表を参照



- ・起床時、入浴前後、就寝前には200cc必要(コップ1杯程)。
- ・その他の時間は1時間毎に100cc(コップ半分程度)。