

アスパークだより

平成 30 年 8 月 1 日発行
No. 420 藤田 優子

熱中症予防に役立つ知恵

暑さ指数 (WBGT) とは . . .

暑さ指数は気温と同じ (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数は人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射 (ふくしゃ) など周辺の熱環境、③気温の 3 つを取り入れた指標です。

●運動に関する指針 (参考: 環境省 熱中症予防情報サイト)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	WBGT31°C以上では、 <u>特別の場合以外は運動を中止する</u> 。 特に子どもの場合は中止すべき。
31~35°C	28~31°C	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28°C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。 <u>運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止</u> 。
28~31°C	25~28°C	警戒 (積極的に休息)	WBGT25°C以上では、熱中症の危険が増すので、 <u>積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する</u> 。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28°C	21~25°C	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21°C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°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21°C未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、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。

●熱中症は、どのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

●熱中症を予防するにはどうしたらよいの？



※できるだけ薄着で吸収性
や通気性の良い素材

※食塩相当量
0.1~0.2g/100ml
以上の飲料が
おすすめです

ウェアを変えたり、冷えたタオルで体を拭くことも、体温を下げるので効果的です。

●暑い夏は「プール」も効果的！

水泳は、有酸素運動、筋力トレーニングどちらの要素もあります。水圧により、筋肉や血管が収縮し、血流が促進します。新陳代謝が向上し、脂肪燃焼に効果的な体づくりにつながります。

また、水圧によりマッサージ（リラックス）効果もあります。

～トレーニングもプールも「亀田総合体育館」へ～