

保健管理センター
ニュースレター
2026年夏号

◆ 熱中症対策特集号 ◆

① 外出する時は、暑さ指数を
チェックしよう！

暑さ指数（WBGT...湿球黒球温度 Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的としてアメリカで提案された指標です。

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つを取り入れています。単位は摂氏（℃）ですが、気温とは異なります。

	気温	暑さ 指数 (WBGT)	目安	日常・運動時の注意
熱中症患者が著しく増加	35℃～	31～	危険	■外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 ■特別の場合以外は 運動を中止する 。
	31～35℃	28～31	厳重警戒	■外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 ■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。
	28～31℃	25～28	警戒	■運動や激しい作業をする場合は定期的に十分に休憩を取り入れる。 ■熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り適宜、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	■一般的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。 ■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℃	～21	ほぼ安全	■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。

詳しくは→[環境省 熱中症予防情報サイト「暑さ指数とは？」](#)

暑さ指数が28（厳重警戒）を超えると熱中症患者が著しく増加します。

天気予報などで確認することができるので、外出や運動をする際は参考にしましょう。

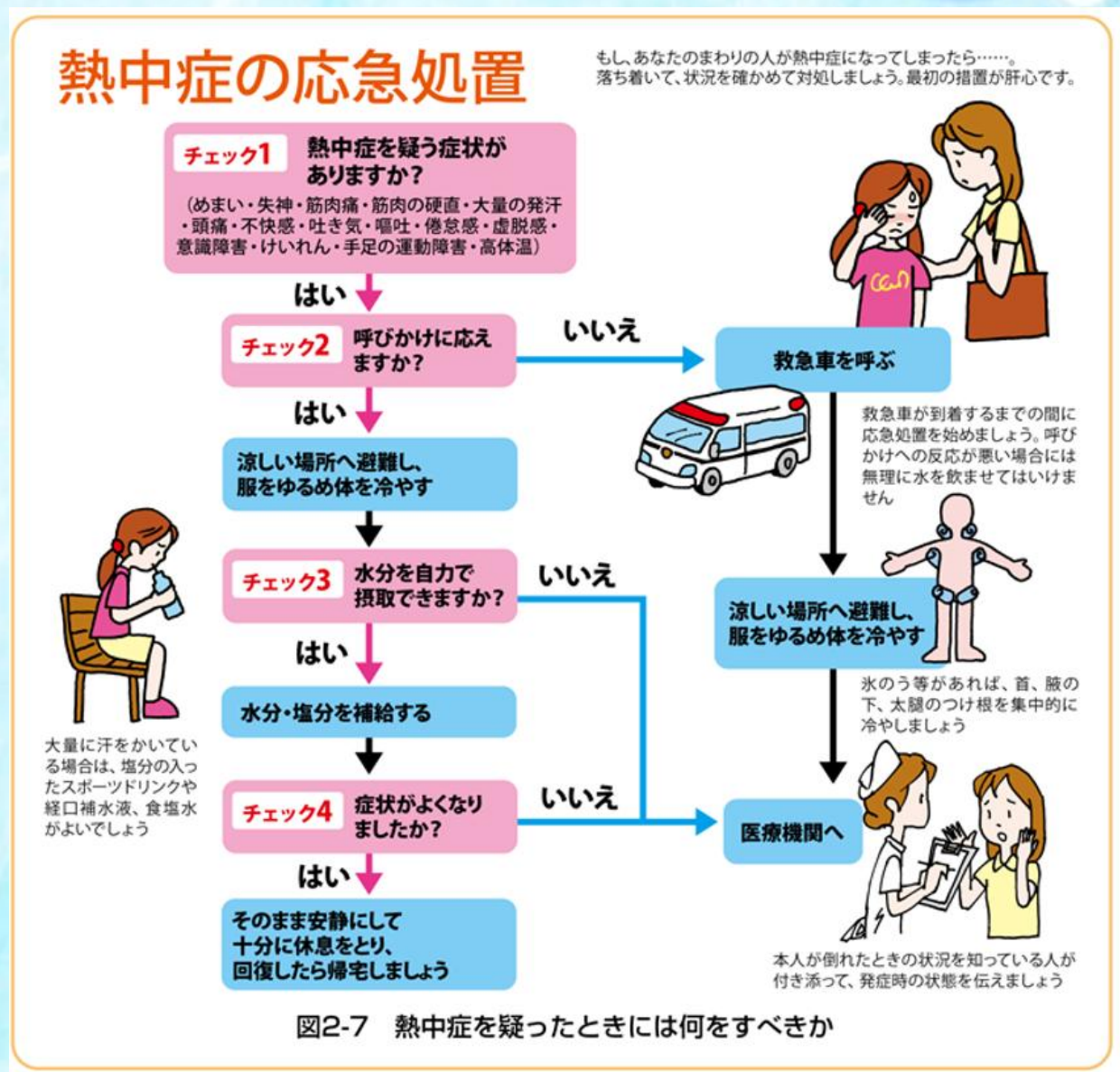


② 応急処置を知ろう！

夏は誰もが熱中症の危険と隣り合わせです。自分自身の体調管理だけでなく、身近な人の体調にも目を配りましょう。自分自身が、まわりの人が、熱中症になってしまったら、人を呼び、落ち着いて初期対応をしてください。

体表近くの太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら、#7119へ電話相談してください。

(下図出典 [熱中症環境保健マニュアル2022](#))



③ 予防も大切！

必要なこと：エアコン・扇風機、帽子・日傘、水分補給、休養・睡眠、体調管理、**朝食**

☆朝ごはんを食べよう☆

朝食で水分と塩分をしっかり補給しておくことで、その後の水分不足や塩分不足を予防することができます！

避けること：熱中症対策なしの外出、居場所を伝えない1人での屋外活動、飲酒