

## やまいのはなし

2022年8月号

内科・循環器内科・リハビリテーション科

### 森 医 院

<http://www.moriiin.com/>

〒500-8322 岐阜県岐阜市香取町 3-48 TEL : 058-251-4452

### 院長のブログ

<http://blog.livedoor.jp/moriiin5656/>

ケータイ版はこちら→



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

Pickup!

### 暑さ指数

湿球黒球温度 (Wet Bulb Globe Temperature WBGT) は、熱中症を予防する指標で、湿度・日射、輻射・気温の3つから出されます。

環境省はWBGTを暑さ指数として毎日公表しており、2.5以上を警戒、2.8以上を嚴重警戒、3.1以上を危険と区分しています。2.8以上はすべての生活活動で熱中症がおこる危険性があり、特に3.1以上は外出を控えるように喚起しています。

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (3.1℃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 (2.8~3.1℃※)		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 (2.5~2.8℃※)	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 (2.5℃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。