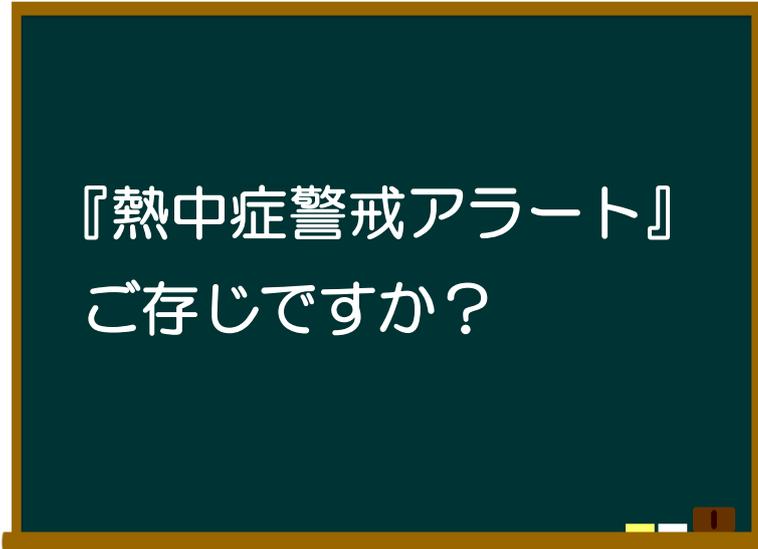


# 「相談室」通信

発行：西岡病院 医療福祉課 <http://www.nishioka-hosp.jp>



## 1. 熱中症警戒アラートとは？

令和2年度に熱中症予防行動を効果的に促す「熱中症警戒アラート（試行）」が関東甲信地方で先行的に実施されていましたが、令和3年4月28日より全国で運用が開始になりました。これは環境省と気象庁が「暑さ指標（WBGT）」等から熱中症リスクの高い気象条件が予測された場合に発信されるものです。

## 2. 暑さ指標（WBGT）とは？

暑さ指標（WBGT）とは、熱中症の原因となりやすい「湿度」「輻射熱」「気温」の3つの要素をもとに算出された指標です。この暑さ指標が28以上になると**嚴重な警戒**が必要とされ外出時は炎天下を避け激しい運動をされた方が良くとされています。31以上になると**危険な熱さ**となります。環境省ホームページで予測値と実況値が確認できます。

[環境省熱中症予防情報サイト \(env.go.jp\)](http://env.go.jp)

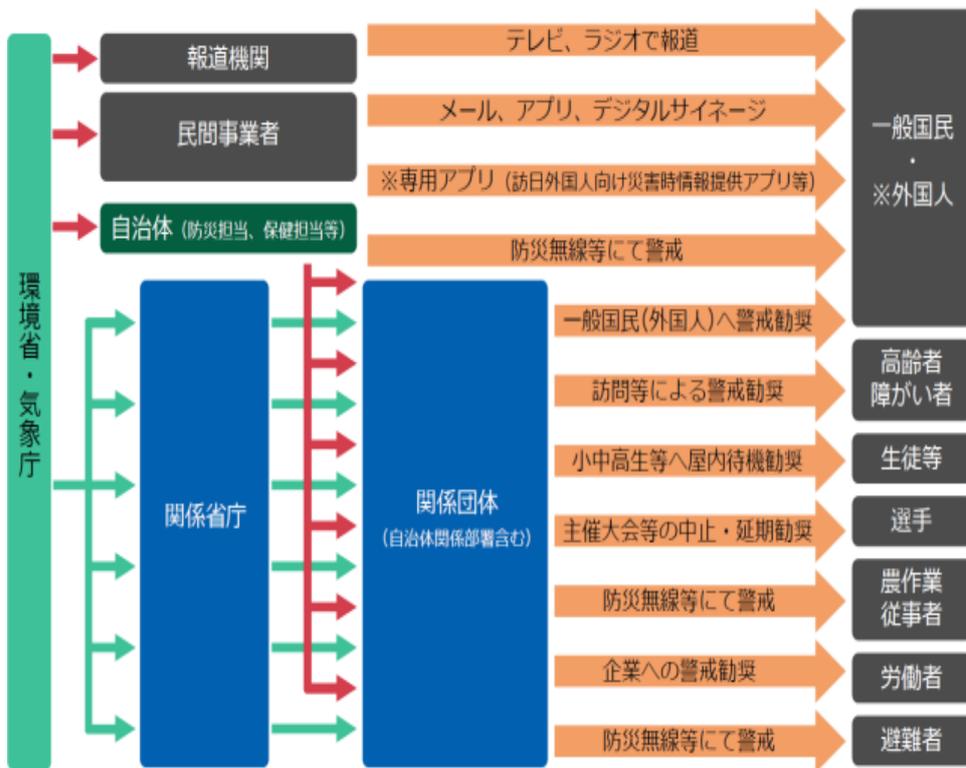
WBGT	日常生活での注意事項	熱中症予防のための運動指針
31℃以上 <b>危険</b>	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい屋内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動を中止するべき。
28～31℃ <b>嚴重警戒</b>	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	<b>嚴重警戒（激しい運動は中止）</b> 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力のない人や肥満の人、暑さに慣れていない人、暑さに弱い人などは運動を軽減または中止。
25～28℃ <b>警戒</b>	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休憩を取り入れる。	<b>警戒（積極的に休憩）</b> 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。
21～25℃ <b>注意</b>	激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	<b>注意（積極的に水分補給）</b> 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。

日本気象協会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」（2013）

（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）

### 3. 情報の配信について

→ 事前通知（事務連絡等）    → 緊急通知（熱中症警戒アラート）



#### 熱中症警戒アラート確認方法

1) ホームページ

・環境省

[環境省熱中症予防情報サイト - 熱中症警戒アラート \(env.go.jp\)](http://env.go.jp)

・気象庁

[気象庁 | 気象情報 \(jma.go.jp\)](http://jma.go.jp)

2) アプリケーション

・LINE 環境省公式アカウント

・Yahoo! 防災速報

・MAFF（農業者向け）

[農林水産省 農業者向けスマートフォン・アプリケーション \(MAFF アプリ\) : 農林水産省](#)

などがあります。

出典：[令和2年度第1回 熱中症予防対策に資する効果的な情報発信に関する検討会 \(env.go.jp\)](http://env.go.jp)

### 4. 熱中症予防×コロナ感染防止「新しい生活様式」

- ① 『暑さ』を避けましょう（涼しい服装、日傘、帽子 / 日陰や涼しい場所での休憩）
- ② 適宜マスクを外しましょう（屋外で人と2m以上離れているとき）
- ③ こまめに水分補給をしましょう（のどが渴いていなくても水分補給をしてください）
- ④ エアコン使用中もこまめに換気をしましょう（窓やドアなど2か所を開ける）
- ⑤ 暑さに備えた体づくりをしましょう（適度な運動と体温測定などの毎日の健康チェック）

#### 「地域連携室」のご案内

医療ソーシャルワーカーは以下のようなご相談に対応します。 例えば・・・

「入院や外来受診で分からないこと」「医療費・生活費の心配」

「社会福祉制度や介護・施設のこと」 その他「誰に相談してよいか分からないこと」・・・など

■ご相談をご希望の際は1階受付・各看護ステーションまでお申しつけ下さい。

また、お電話でのご相談もお受けしております。

（西岡病院 電話：011-853-8322 相談対応時間：月～金 9時～17時 土：9時～12時）

4名で相談対応しております⇒ 医療ソーシャルワーカー：横田、田附（たつき）

鍵市（かぎいち）、岡村