

# 暑さ指数 (WBGT) について

## 暑さ指数とは？

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 1954 年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°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 (WBGT) 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。なお、当サイトにおいては気温との混同を避けるため、暑さ指数 (WBGT) について単位の摂氏度 (°C) を省略して記載しています。

## 日常生活に関する指針 (抜粋)

気温(参考)	暑さ指数 (WBGT)		注意事項
<b>35°C以上</b>	31 以上	危険	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。
<b>31°C以上 35°C未満</b>	28 以上 31 未満	嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
<b>28°C以上 31°C未満</b>	25 以上 28 未満	警戒	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
<b>24°C以上 28°C未満</b>	21 以上 25 未満	注意	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。

## 熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



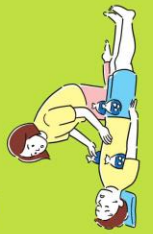
**!** 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

## 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている  
室内や風通しのよい日陰  
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを  
冷やす  
(首の周り、脇の下、足の付け根  
など)



経口補水液を補給\*



\*経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウム過剰摂取になる可能性もあります。  
腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

**!** 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

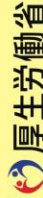
室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

また、障害のある方には、体温調節が難しい場合やのどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。



厚生労働省  
ひとくらし・みらいのために  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# 熱中症予防のために

暑さを避ける!



遮光カーテン、  
すだれ、  
打ち水を利用



外出時には  
日傘や帽子を  
着用



天気の良い日は  
日陰の利用、  
こまめな休憩



吸湿性、速乾性のある  
通気性のよい  
衣服を着用



保冷剤、氷、  
冷たいタオルなどで、  
からだを冷やす

**!** 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分を補給



熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送された場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための  
情報・資料サイト

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/nettyuu/kenkou/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/kenkou/nettyuu_taisaku/)



スマートフォンでも  
見られます

