

栃木県気候変動適応センター通信 第2号

栃木県気候変動適応センターでは、気候変動やその影響、また、気候変動影響による被害を回避・軽減するための適応策に関する情報を収集・発信しています。



【HP】 <http://www.pref.tochigi.lg.jp/d02/tochi-tekiou.html>

マスク熱中症に注意しましょう！



5月に入り、最高気温が25℃を超える日が増えてきました。新型コロナウイルス対策としてマスクを着用する機会も増えてきましたが、みなさん、「マスク熱中症」って知っていますか？

- ◆マスクで体内に熱がこもりやすい。
- ◆マスク内の湿度が上がり、喉の渇きに気づきにくい。
⇒脱水症状になりやすい！

さらに、外出自粛による運動不足から、私たちの体は暑さに耐える準備ができていない危険な状況です。

参考リーフレット
環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」



これからの厳しい暑さに適応していくためには、気温だけでなく、暑さ指数(WBGT)も活用して、熱中症にならないよう注意していきましょう！

暑さ指数(WBGT)って？

熱中症を予防することを目的とした指標です。

人と外気との熱やりとり(熱収支)に着目し、①湿度
②日射・輻射(ふくしゃ)熱
③気温の3つから算出します。

単位は「℃」ですが、気温とは異なります。

環境省熱中症予防情報サイト

今日 14日 14時
明日 15日 12時
明後日 16日 12時



「熱中症予防情報サイト」
で検索まる☆☆

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

暑さ指数(WBGT)が確認できます。
ぜひご活用ください。

- ✓ 複数地点の暑さ指数(予報も)が分かる！
- ✓ 熱中症の対処方法なども教えます！

【参考】暑さ指数を用いた運動に関する指針

暑さ指数(WBGT)	運動指針	気温(参考)
31℃以上	運動原則禁止	35℃以上
28～31℃	嚴重警戒	31～35℃
25～28℃	警戒	28～31℃
21～25℃	注意	24～28℃
21℃未満	ほぼ安全	24℃未満