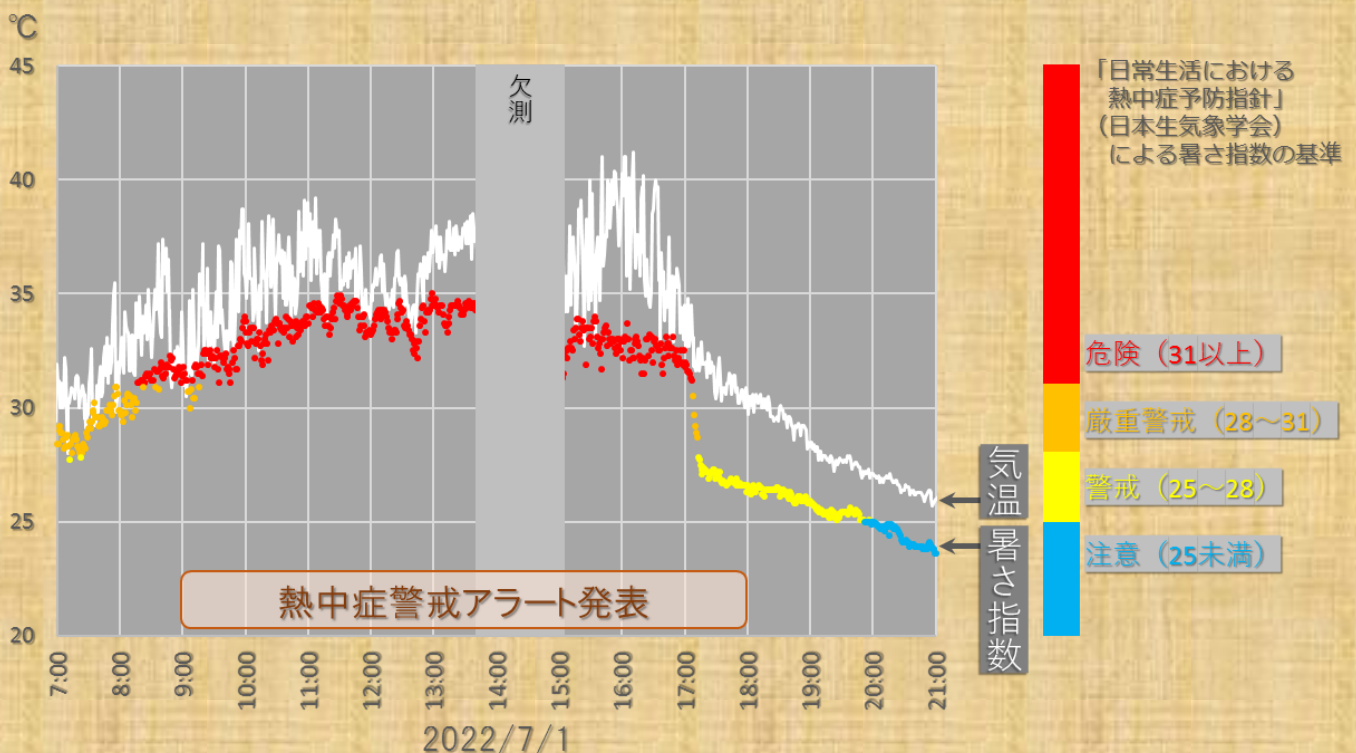


島根県 気候変動適応情報 Vol.2

熱中症を防ごう！その②

Vol.1 では赤外線カメラで温度を見てみましたが、今回は温度計を使った測定をしました。温度計と言っても、気温だけではなく、「暑さ指数」が測れる温度計です。

暑さ指数とは、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、気温だけでなく湿度や日差しも考慮した指標です。同じ温度でも、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症になりやすくなります。暑さ指数 33℃以上と予測された日には熱中症警戒アラートが発表されます。



上の図は今年の7/1、出雲市の屋外で測定した暑さ指数(4色で危険度を表してあります)と気温(白)のグラフです。この日は熱中症警戒アラートが発表された日であり、測定を開始した7:00にはすでに気温が30℃を超え、8:00には暑さ指数が31℃以上の**危険**ゾーンにありました。また、日中には気温が瞬間的に40℃を超えていました。同じ温度でも湿度が高いと熱中症になりやすいと前述しましたが、この日の日中の湿度は30~35%と低かったです。雲がない日差しの強い日で、日射の影響が大きかったことから、危険となりやすかったと思われます。そのため、17:00ごろ暑さ指数計が日陰に入った瞬間からWBGTは急激に下降しました。日差しが強く、カラッと晴れた日には日陰に入ることが熱中症対策として効果的であると思われます。

農作業など朝早くから働いていらっしゃると思いますが、7:00にはすでに気温が30℃を超えることもあります。屋外で活動される際は、どんな天候でも無理をせず、こまめな水分補給や日陰での休憩など、意識して取るようにしてください。