

●WBGT

■WBGTについて：

WBGTはWet Bulb Globe Temperatureの略語で、暑さ指数を表しています。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数です。人体の熱バランスに与える影響の大きい①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指数です。日本語では湿球黒球温度といます。実際には乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計を使って計算されます。このWBGTの単位は℃で示されますが、その値は気温の℃とは異なります。

■マメ知識：

乾球温度計は気温を示し、湿球温度計は水でぬらしたガーゼの温度を示しています。黒球温度計は中が空洞の黒く塗装された薄い銅板の球の中心に温度計を入れて観測します。

■人体の熱バランスに与える影響の大きさ：

気温の効果 1：湿度の効果 7：輻射熱の効果 2

★気温が同じでも湿度が高い方が熱中症になる人が多くなります。

★WBGTが28℃を超えると熱中症が急増します。

| 温度基準 (WBGT) | 注意すべき生活活動の目安 | 注意事項 |
|--------------------|-------------------|---|
| 危険 (31℃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大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| 嚴重警戒 (28℃以上～31℃未満) | | 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 (25℃以上～28℃未満) | 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、定期的に十分に休息を取り入れる。 |
| 注意 (25℃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。 |

※上記の図表は環境省のHPから引用しました。

■WBGT（暑さ指数）の実況と予測：www.wbgt.env.go.jp

環境省の熱中症予防情報サイトにWBGTの予測値と現在の暑さ指数の推計値が載っていますので、毎日チェックしてください。特に屋外スポーツをする時には水分補給と日陰での休息を十分に考慮してください。