

# スポーツリハニュース

特集!!

すらすら言えますか?

## 熱中症指標

(ねっちゅうしょうしひょう)

# 7月号

平成22年7月発行

今回は熱中症指標についてです。

夏の間、熱中症指標計で、WBGT(湿球黒球温度)を測定し、院内放送などでお知らせをしているのを知っていますか?

WBGTとは、人体の熱収支に影響の大きい気温、湿度、放射熱の3つを考慮した指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度を計測して計算をします。

その作業を簡単に、そしてリアルタイムに測定できるのが下の写真のハンディ機です。

この熱中症指標は屋外で活動をするときに熱中症予防の目安になります。

スポリハでは、快適な環境でトレーニングができるように室内でも計測しています。

快適な室内でも、運動をするときには積極的に水分補給をしましょう!

\*環境省では「暑さ指数」と言っています。

WBGT (°C)	運動は原則中止	WBGT31°C以上では、皮膚温度より気温のほうが高くなり、体から熱を逃がすことができない。特別の場合以外は運動を中止する。
31	厳重警戒	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走などは避ける。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。運動する場合は積極的に休憩をとり、水分補給を行う。
28	警戒	熱中症の危険が増すため、積極的に休憩をとり、水分補給をする。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
25	注意	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しながら、運動の合間に積極的に水分を補給する。
21	ほぼ安全	通常は熱中症の危険は少ないが、水分の補給は必要。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意する。



熱中症予防のための運動指針 (財)日本体育協会