

コラム

WBGTに応じた注意事項等

WBGTによる 基準域	注意すべき 生活活動の目安 (※ 1)	日常生活における注意事項 (※ 1)	熱中症予防運動指針 (※ 2)
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高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には注意すべき。
厳重警戒 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 を注意する。	厳重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や 持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給 する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
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 定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険性が増すので、積極的に休憩を とり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をと 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。	注意 (積極的に積極的に水分補給) 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するとともに、運動の合 間に積極的に水分・塩分を補給する。

(※ 1) 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022年)

<https://seikishou.jp/cms/wp-content/uploads/20220523-v4.pdf>

(※ 2) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019年)

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/nechusho_yobou_guidebook_2018.pdf

「熱中症環境保健マニュアル2022」(p.15)