

## ワンポイント アドバイス!

### 夏の運動は熱中症に注意!

地球温暖化などの影響による都市部の平均気温上昇に伴い、熱中症になる人が増えています。今回は、熱中症予防の目安となる暑さ指数や熱中症予防の運動指針についてご紹介します。

#### 暑さ指数とは

暑さ指数 (WBGT)は、単純に気温だけでなく、湿度や日差しの違いも考慮して熱中症の危険度を示した指標です。環境省HPに、観測値と予想値が掲載されています。

#### 熱中症予防運動指針

環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を示したものです。

WBGT (目安)	危険度	運動指針	説明
31	危険	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)
28	厳重警戒	激しい運動は中止	10 ~ 20 分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。
25	警戒	積極的に休憩	適宜、水分・塩分を補給し、激しい運動では30 分おきくらいに休憩をとる。
21	注意	積極的に水分補給	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
	ほぼ安全	適宜水分補給	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。



参考：環境省熱中症予防情報サイトHP、JSPO(公益財団法人日本スポーツ協会)HP