

暑さ指数について

連日日差しが強く刺さる感じですね。7月28日には過去最多の40都道府県に「熱中症警戒アラート」が発表されました。日本だけではなく世界中も暑さの中にあり国連事務総長が先日「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰の時代が到来した」と警告されていました。世界気象機関などでも、7月の世界平均気温は観測史上最も高いと報じています。ここで、気温ばかりが目立ちますが、「熱中症」のリスクは、気温だけではなく他の要素も大きく関係しているといわれています。気温に加えて、湿度、日射・輻射の指標を踏まえた指数が「暑さ指数」です。環境省の熱中症予防サイトに詳しく情報があります。

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature)

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標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数 (WBGT) 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、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射 (ふくしゃ) など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

また

暑さ指数は3つの指標の割合で計算されますが、その割合は「①湿度」:「②日射・輻射」:「③温度」=7:2:1です

汗が蒸発することによって気化熱として身体から熱が逃げ、体温が下がるわけですが、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなるので、身体から熱が逃げにくくなり、熱がこもります。

暑さ指数では、「湿度が高いほど熱中症の危険度が高まる」という判断のもと、上記の割合のように湿度が一番重要視されています。そのため、曇りや気温が低い日でも、また室内でも、湿度が高ければ暑さ指数は高い場合があります。扇風機だけでは湿度は下がりません。暑さ指数が「**嚴重警戒**」ランク以上だと熱中症患者が著しく増加することがわかっています。また、暑さ指数が最も高い「**危険**」ランクの場合、運動は原則中止すべきとされています。

室内の熱中症予防にはエアコンが最も有用ですし、冷感グッズもいろいろ出ており、外出時にもうまく活用しながら、リハビリに励んで参りましょう。

リンクスメンタルクリニック院長 青山 洋