

8 月

熱中症や水の事故に気をつけよう

① 熱中症を防ぐために・・・

気温だけではなく、暑さ指数(WBGT)に注目しよう！

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。

● 日常生活に関する指針

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31°C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(28~31°C※)		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(25~28°C※)	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°C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。

右の図は、2019年8月前半の暑さ指数の資料です。ほぼ毎日「危険」の状態になっています。

こまめな水分補給、屋外では日傘や帽子をかぶる、日陰を利用するなどの対策が必要となってきます。

気温だけでなく、暑さ指数にも注目しましょう。



年	月	日	札幌	仙台	東京	名古屋
2019	8	3	27.7	31.3	32.5	32.9
2019	8	4	27.4	28.7	31.8	32.3
2019	8	5	28.0	29.9	31.7	32.1
2019	8	6	28.8	32.4	33.1	31.7
2019	8	7	28.5	32.1	33.6	31.8
2019	8	8	24.3	31.4	33.6	32.4
2019	8	9	22.9	30.8	33.9	33.0
2019	8	10	20.9	27.8	32.5	33.2
2019	8	11	23.7	26.0	31.7	31.7
2019	8	12	23.3	29.6	30.7	31.7
2019	8	13	23.9	29.4	31.4	32.1
2019	8	14	22.5	25.1	31.4	31.4
2019	8	15	25.8	30.6	30.4	30.1
2019	8	16	25.5	26.7	29.6	31.6

(参考 環境省 熱中症予防情報サイト)

② 川での事故を防ぐために・・・

(1) 出かける前に天気や川の情報チェック

川などに行く前に、天気や川の情報チェックしましょう。悪天候が予想されているときは、無理をせず、中止・延期を検討しましょう。また、上流にダムがある場合は水量や水の需要に応じて放水することがあり、その場合は急激に増水することがあります。



(2) 危険を示す掲示板、水流が速い・深みがあるところは避ける

川では、「危険を示す掲示板」が設置されているところがあります。そうした掲示板がある場所では遊ばないようにしましょう。また、川の地形は複雑であり、同じ川でも場所によって川の流れが速くなっていたり、急に深くなったりする場所があります。そのようなところには近づかないようにしましょう。

(3) 河原や中州、川幅の狭いところに注意

河原や中州は、急な増水により水没する可能性があります。特に中州は、増水すると逃げ道がなくなり、取り残されてしまう危険があります。また、川幅が狭い場所は、増水すると短時間のうちに水位が上昇し、川の流れが速くなるおそれがあります。こうした場所では特に注意が必要です。

(4) 天気や川の変化に注意する

川辺にいるときは、天候の変化や川の状態に注意しましょう。次のような変化が見られたときは、川の水が急に増えるサインです。すぐに避難しましょう。

- ・ 上流（水が流れてくる方）の空に黒い雲が見えたとき
- ・ 雷が聞こえたとき
- ・ 雨が降り始めたとき
- ・ 落ち葉や流木、ゴミが流れてきたとき

(引用 政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報より)