

## 6) 外出時の注意で体感温度を下げよう！

屋外では日陰を選んで通行し，信号待ちなどで立ち止まる場合は，涼しい木陰建物の陰に入り日ざしを防ぎ，風の通り道に身を置くことで体感温度を下げることができます。暑さに耐えられない場合は，冷房の効いたバス等に避難することも考えられます。

### 【解説】

屋外での体感温度は，気温，湿度，風速，周囲地物からの放射熱および太陽からの日射によって決まります。体感温度が高いことは，人間にとって熱ストレスを多く与えることを意味します。これらの要素のうち，屋外では日射が最も影響が大きいと考えられています。晴れた日の日中には，おおよそ500W程度の熱量を受け取っています。従って，この日ざしを避けることが，体温の上昇を防ぐこと，すなわち熱中症を避けるのに必要なことです。日影を選ぶことは，日ざしを避けることになり，体感温度を下げます。また，風速が大きくなることで，周囲の空気が人体から熱を奪います。これも体感温度を下げることとなります。従って，風の通り道に身を置くことや，扇子などで扇ぐこともからだを冷やすことにつながります。気温が体温以上になる場合でも，汗をかいている時には，風が吹くことで蒸発冷却を促進することになります。

暑さに耐えられない時には，冷房の効いた所に身を置くことが必要です。しかし，節電下では，屋外に滞在していた人にとって，からだを冷やす場合に，冷房温度が十分でない場合があります。バスなどのエンジンをもっている乗り物は，自家発電と同様で，電気によらない冷房なので，利用することができると考えられます。

### 参考文献

鄭梶元，堀越哲美，福岡真由美，水谷章夫：都市空間における人体への日射熱負荷の緑陰による緩和効果，人間生活環境系会議雑誌人間と生活環境3（1），20-28，平成8年6月  
鄭梶元，堀越哲美，梅村茂樹，宮本征一，水谷章夫：都市の街路空間および開放空間における熱放射環境が人体に及ぼす影響，日本建築学会計画系論文集，第493号，77頁-84頁，平成9年3月

古田隆司，堀越哲美：都市空間における人体熱収支と生理心理反応に基づいた体感気候評価の試み，日本建築学会計画系論文集 第.533号，45頁—49頁 2000年7月