

## はじめに

未曾有の災害をもたらした東日本大震災によって東京電力福島第一原発事故が起き、その影響で今夏は節電下の生活が余儀なくされ、クーラーの使用が制限されることが想定されています。このような状況下での熱中症予防対策は緊急を要する課題の1つと考えられます。

日本生気象学会は今から50年前の1961年に医・理・工・農など異なる専門領域の研究者が気象や気候が人体や生物に及ぼす影響について明らかにするために創立され、その長年の研究成果をもとに2009年に「日常生活における熱中症予防指針」を策定し、熱中症予防活動にとめてきました。

此度、本学会では「節電下の熱中症予防のための緊急提言」を発表しました。小誌は「予防指針」と「緊急提言」の内容をできるだけ多くの人々に知っていただくために、平易にまとめたものです。

より詳細な内容については、学会のホームページや小会が発行している熱中症予防ガイドブック「防ごう熱中症」を参考にして下さい。

平成23年 初夏 日本生気象学会

<http://www.med.shimane-u.ac.jp/assoc-jpnbiomet/>



## 日常生活における熱中症予防指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃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。
厳重警戒 (28~31℃)		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℃)	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℃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。



# 防ごう熱中症

## 一節電下の熱中症予防対策 Q&A



