

「介護予防の集い」通信



こうちゃん

暑いですね。

皆さま、こんにちは。8月になり長かった梅雨がようやく明けました。いよいよ夏本番です。青空に太陽。本来なら解放感あふれる季節の始まりですが、今年はお祭りも中止になるところが多く静かな夏となりそうです。

一方で、今年も賑やかなのが幸風苑の目の前「しんめいの小径」セミの大合唱。毎日賑やかに聞こえてきます。皆さんのお宅の周りにも「夏」の草花、昆虫、いますか…？

さて、今年はマスクをして過ごす夏。熱中症対策もきちんと行いたいところです。天気予報の熱中症情報をご覧になっている事と思いますが、これは環境省が提供している「暑さ指数（湿球黒球温度、WBGT）」を元にした情報です。暑さ指数は熱中症予防を目的に開発された指標で、気温・湿度・輻射熱・風から割り出される数値です。単位は「摂氏(°C)」と表しますが温度とは違います。

暑さ指数が28°Cを超えると熱中症が著しく増加し、31°Cを超えると屋内の安静状態でも熱中症を発生する危険が高い事が分かっています。今年は一時的に33°Cを超えると「熱中症警戒アラート」が環境省・気象庁から出される事になりました。予報や室温を参考に規則正しい食事・睡眠・水分摂取・エアコン使用・換気を心掛け、熱中症を予防できるようお過ごし下さい。

暑さ指数 (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高い。 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。

※28-31°C及び25-28°Cについてはそれぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より転載 一部修正

喉が渴いていなくても、こまめに水分を摂取しましょう。

*持病のある方、体調の悪い方は水分の摂取量を主治医に御確認下さい。

