

【質問】熱中症警戒アラートについて教えてください。
 (58歳、教員)

熱中症警戒アラート

【回答】厳密には医療制度ではありませんが、熱中症による死亡者数は増加傾向にあり、近年では年間千人を超える年もあります。政府は2021年に、熱中症のリスクが特に高まった際に注意を促す「熱中症警戒アラート」の全国運用を始めました。

表には熱中症との相関が高い「暑さ指数」が用いられています。人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に影響が大きい①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の三つを取り入れた指標です。同指数が28を超える

では嚴重警戒が必要で、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する必要があります。激しい運動は中止した方が望ましいです。31を超えるると危険な環境であり、高齢者は安静状態でも熱中症が発生する危険性が高くなります。全ての年齢層で外出はな

す。そこを通じて各個人へも通達されますが、メールで直接受けることも可能です。アラート発表時は不要不急の外出を避け、室内ではエアコンなどを使用してください。熱中症に弱いとされる高齢者や子どもには特に注意し、喉が渇く前に十分

な水分補給を行ってください。運動は原則禁止です。熱中症対策をさらに強化するため政府は今年、気候変動適応法を改正し、熱中症警戒アラートの一段上の情報として、24年以降運用する特別警戒情報などを法定化しました。特別警戒情報が発表されると、市町は避暑のための施設を一般開放しなければならなくなります。そのため、市町は冷房を備えた公共施設を避難施設として事前指定しておきます。

今年も暑い日が続きます。熱中症予防情報は環境省の「熱中症予防情報サイト」で知ることができ、参考にして日々の熱中症対策に役立て、安全な生活を送ってください。
 (県医師会)

暑さ指数用いて発表

来年以降は特別警戒も



と、全ての生活活動で熱中症が起きる可能性が高くなります。28から30

るべく避け、涼しい室内に移動することが推奨されます。運動は原則中止してください。33を超えるると想定される日は、熱中症警戒アラートが都道府県単位で報道機関、民間事業者、自治体、各種関係団体に向けて発表されま

な水分補給を行ってください。運動は原則禁止です。熱中症対策をさらに強化するため政府は今年、気候変動適応法を改正し、熱中症警戒アラートの一段上の情報として、24年以降運用する特別警戒情報などを法定化しました。特別警戒情報が発表されると、市町は避暑のための施設を一般開放しなければならなくなります。そのため、市町は冷房を備えた公共施設を避難施設として事前指定しておきます。

質問をどうぞ

この欄では県医師会が医療制度全般の質問にお答えします。質問希望の方は知りたい内容を分かりやすくまとめ、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「医療制度Q&A」係までお送りください。不明な点をお聞きする場合がありますので住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記してください。なお、直接本人への回答はいたしません。