

★ 猛暑の夏、熱中症予防対策は万全ですか？

テレビの気象情報等で既にご存知の方も多いと思いますが、今年の夏は「ラニーニャ現象（南米沖の海面水温が低くなる現象）」により、2010年の猛暑に匹敵するくらいの暑さになると、当初から予想されていました。7月初旬から中旬にかけては肌寒い日が続くこともありました。8月に入ると予想どおり暑さが猛威を振るい、8日には岐阜県多治見で39度4分まで上がり、全国で今年初めて39度台になるなど各地で猛暑日を記録しました。各企業においてはそれぞれに熱中症対策を講じていることと思いますが、今年は残暑もかなり厳しいようですので例年以上に注意をする必要があります。

環境省では熱中症を未然に防止するため、平成18年度より「環境省熱中症予防情報サイト」を設置し、熱中症へのかかりやすさを示す「暑さ指数」(WBGT(湿球黒球温度):Wet-Bulb Globe Temperature)の予測値及び実況値の提供を行っています。サイトへのアクセス数は昨年度約1,300万件にもものぼり、多くの方々に利用されているようです。以下にその概略を紹介します。

●暑さ指数の活用

暑さ指数は、熱中症を予防することを目的に、1954年アメリカの海兵隊新兵訓練所で開発された指標で、その単位は気温と同じ(°C)で表されます。人体に与える影響の大きい①湿度、②日射、地面、建物等からの輻射熱、③気温、の3要素に着目し、湿度の効果70%、輻射熱の効果20%、気温の効果10%で評価算出されます。単純に気温ではなく、人体と外気との熱収支に着目した指標で、熱中症のかかりやすさの参考となることから、労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO等で国際的に規格化されています。湿度の効果をも高く評価しているのは、湿度の高い環境下では汗が蒸発しにくく、身体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまうことによるものです。

統計的には、暑さ指数が28°Cを超えると熱中症患者発生率が急増することから厳重な注意が必要です。環境省では、暑さ指数の実測を全国9地点(札幌、仙台、東京、新潟、名古屋、大阪、広島、福岡、鹿児島)の气象台で行い、全国841地点の暑さ指数の予測値及び実況値を提供しています。個人向けにメール配信サービス(無料)もありますので、活用してみてもはいかがでしょうか。

●熱中症の症状とその対応

重症度	症 状	現場での応急処置
小	<ul style="list-style-type: none">・手足がしびれる・めまい、立ちくらみがある・筋肉のこむら返りがある・気分が悪い、ぼーっとする	<ul style="list-style-type: none">・涼しい場所に避難させる・衣服をゆるめ、体を冷やす (特に、首回り、脇の下、足の付け根など)・水分、塩分などを補給する
中	<ul style="list-style-type: none">・頭がガンガンする(頭痛)・吐き気がする・体がだるい(倦怠感)・意識が何となくおかしい	<ul style="list-style-type: none">・自力で水分がとれない場合は病院へ・必ず誰かがついて見守る
大	<ul style="list-style-type: none">・意識がない・体がひきつる(痙攣)・呼びかけに対し返事がおかしい・真直ぐに歩けない・体が熱い	<ul style="list-style-type: none">・救急隊を要請する・涼しい場所に避難させる・衣服をゆるめ、体を冷やす (特に、首回り、脇の下、足の付け根など)

熱中症の予防には、気温だけでなく湿度にも注意し、何よりも「暑さを避けること」と「水分補給」が大切です。「自分は大丈夫!という」根拠のない自信を持つことだけは止めましょう!(工藤克己)