

# スタッフ通信 8

すっかりご無沙汰しておりました「スタッフ通信」です。

皆様におかれましては、ますますご健勝の事とお喜び申し上げます。



暑くなりましたね！梅雨も明けて・・・夏本番！

ここで冷たいものを（琥珀色の泡の出るものを・・・）ぐい~~~~っしていきたいところをぐう~~~~っど抑えて・・・悲しみです（笑）

オリンピック開催決定でとても論議を醸していた日本の暑さ対策。それが2年前頃からコロナ感染対策になってしまいました。無観客が多い 試合会場なので観客の熱中症対策はそれほど話題にも上らなくなりました。

この記事を書いているのはまだ開会式前です。どうか無事にオリパラが終わることを祈るばかりです。

さて、オリパラ観戦はしっかりお家で観ることにしますが、日中のこの暑さ。げんなりです・・・💧💧💧

皆さんは何か暑さの注意に参考になっている数字ってありますか？

例えば、天気予報の気温とか湿度とか・・・

最近耳にする「**熱中症警戒アラート**」について、調べてみました。

「**熱中症警戒アラート**」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。

熱中症リスクの極めて高い気象条件が予測された場合に、予防行動を促すための広く情報発信を行うため、発表には

熱中症との相関が高い「**暑さ指数**」を用います。

暑さ指数の値が33以上と予測された場合、気象庁の府県予報区等を単位として発表します。また、発表内容には、暑さ指数の予測値や予想最高気温の値だけでなく、具体的に取り組むべき熱中症予防行動も含まれていることが特徴です。

【アラート発令時の注意事項】

- 不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
- 高齢者、子ども、障害者等に対して周囲の方々から声かけをする。
- 身の回りの暑さ指数 (WBGT)を確認し、行動の目安にする。
- エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止または延期する。
- のどが渇く前にこまめに水分補給するなど、普段以上の熱中症予防を実践する。

令和3年度より、従来の気象庁の高温注意情報に置き換えられました。

身の回りの暑さ指数 (WBGT) は指数が上がることで危険度が増します。

<https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php> 環境省 熱中症予防情報サイト

自分の体力を過信せず、しっかりとした情報を取り、予定を「止めるまたは延期する勇気」も必要だと思います。

熱中症は暑い環境にいることにより短時間で発症するケースがよく知られています。しかし、暑い場所にいた当日は体調がよかったとしても体内の水分・塩分を失われたままになってしまうことで、その翌日に症状が出ることもあります。そのため、暑い環境で大量の汗をかいた場合はしっかりと水分・塩分を補給するようにしましょう。

