

無所属

横浜市議員（磯子区）

ふた

い



# 二井くみよ

市政報告 Vol.9



【2022年の夏】を安全にお過ごしいただくための

## 熱中症予防 × コロナ感染防止

【横浜市版】コロナ禍の熱中症対策のポイント

今年も夏本番の季節を迎えました。平年より約3週間も早い梅雨明けとなり、暑さによる市内の救急搬送の件数が激増（※1）しています。一方で、コロナ第7波による感染者数が過去最高となる感染者数を更新しており、本市の救急搬送体制をしっかりと確保していく為にも、**一人ひとりの熱中症予防とコロナ感染症対策の両立がとても重要**です。（※1）昨年5月1日～9月30日までの救急搬送は合計775人。今年は7月10日の集計時点で既に合計557人に達しています。

### 【5つの心得】新しい生活様式の中での熱中症予防



暑さを防ぐだけではダメなのです

#### 1 暑さを避け体調が悪いときは涼しい場所へ



外出の際は、できるだけ涼しい服装で日傘や帽子をかぶって暑さを避けましょう。少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動してください。

#### 3 マスクを着けたまま激しい運動は避ける



運動をしなくても気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。マスクを着けたままでの激しい運動は避けてください。また、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、**マスクをはずす**ようにしましょう。

#### 5 日頃から体づくりと体調管理



日頃から暑さに備え、適度な運動や定時の体温測定を行うなど体調管理をしておきましょう。特に**睡眠不足だと熱中症になりやすい**ので、注意が必要です。

#### 2 暑い日はエアコン等を使用



熱中症は屋外で発生すると思われがちですが、**屋内でも48.5%と多く発生**しており、特に高齢者の熱中症は半数以上が**自宅で発生**しています。暑い日は昼夜を問わずエアコン等を使用しましょう。扇風機や換気扇を併用すると、より効率的な冷却と換気が行えます。

#### 4 のどが渴いてなくてもこまめに水分補給



目安は1日あたり1.2ℓ。（コップ約6杯分）こまめな水分補給は熱中症リスクを大幅に下げます。**のどが渴いていなくても、こまめな水分補給**を心がけましょう。一度にたくさん補給するよりもこまめが大切。

裏面では、熱中症リスクの指標となる「暑さ指数（WBGT）」と、その指標を判断基準とした「熱中症警戒アラート」についてご説明いたします。



# Check! 市民の皆さまに知っていただきたい「暑さ指標 (WBGT)」

暑さ指数 (WBGT) とは「Wet Bulb Globe Temperature」のことで、熱中症を予防することを目的として人の熱バランスに影響の大きい3つの要素 (①湿度 ②日射・輻射 ③気温) を取り入れた指標のことで、



暑さ指数 (WBGT) の情報は環境省 HP で確認できます。

WBGT 横浜

熱中症を引き起こす暑さは、気温だけが要因ではありません。湿度や、地面や建物からの輻射熱など周辺の熱環境とも深く関係しています。例えば、同じ気温でも、湿度が高い場所のほうが、熱中症にかかりやすくなります。湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもりやすくなるためです。

この指標は5段階にわかれており、暑さ指数 (WBGT) が**28以上**になると「**嚴重警戒**」の段階となり、熱中症のリスクが高まるとしています。

## ● 暑さ指数 (WBGT) ごとの熱中症予防運動指針

※気温と同じ単位 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。

気温 (参考)	WBGT		熱中症予防運動指針
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	外出はなるべく避ける。特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31~35°C	28~31°C	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	外出時は炎天下を避ける。激しい運動や持久走は避け、こまめに休憩をとり、水分・塩分を補給する。
28~31°C	25~28°C	警戒 (積極的に休憩)	積極的に休憩をとり、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28°C	21~25°C	注意 (積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意し、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分を補給する。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

特に熱中症のリスクが高い**高齢者や、子ども、障がいをお持ちの方などがいらっしゃるご家庭**では、熱中症対策の指標になりますので、是非この「暑さ指数 (WBGT)」をご確認されることをお勧めいたします。

## 「熱中症警戒アラート」が発表されたら、普段よりも熱中症予防を!

暑さ指数 (WBGT) が「**33**」以上 (熱中症の危険性が極めて高い) の予測がされる場合に、暑さへの「気づき」を呼びかけ、皆さまの熱中症予防行動を効果的に促す「熱中症警戒アラート」を発表します。



※外出を控え、熱中症リスクの高い方へのお声がけをお願いします。  
※大切なペットも熱中症に注意してあげてください。

24時間対応

救急車を呼ぶか迷ったときは...

▶ 横浜市救急相談センター

# 7 1 1 9

(又は 045-232-7119)

看護師が症状を聞き取って、緊急性や受診の必要性についてアドバイスします。



## 二井くみよ プロフィール

- ◆1982年9月6日生まれ
- ◆千葉大学法政経学部卒業
- ◆国会議員秘書 (13年間) を経て民間会社勤務
- ◆行政書士・就労移行支援事業所 就労支援員
- ◆横浜市議員 1 期目 (無所属)
- ◆健康福祉・医療委員会 / 郊外部再生・活性化特別委員会
- ◆民主フォーラム横浜市議員団 所属



政治に優しさとスピードを!!

〈政策はこちら〉



是非ご覧ください!

## 二井くみよ事務所

〒235-0045  
横浜市磯子区洋光台 3-17-29  
サウスウィンド 101  
電話 : 045-654-4497  
MAIL : futaikumiyo@gmail.com