

阿蘇

広報あそ



2024 No.234

熱中症 の 新常識



Photo : 涼くなった夜にテニスを楽しむ

「阿蘇は涼しい」はもう古い!?

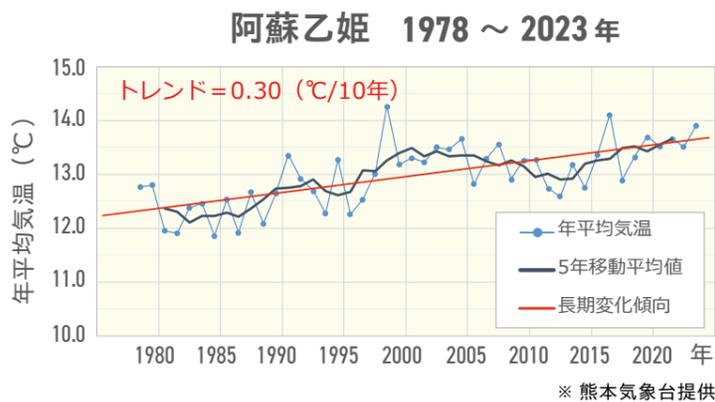
阿蘇の夏も暑い

阿蘇は涼しい?

標高が高いこともあり、比較的涼しい地域とされてきた阿蘇。気象庁のデータによると、熊本市の年平均気温は1991年から2020年までの期間で17.2℃。阿蘇市は同じ期間で13.2℃。比較すると4℃も低いことがわかります。

45年前と比べると…?

右のグラフは阿蘇乙姫の年平均気温の推移を示すものです。年ごとにばらつきはあるものの、平均的な変化を示す赤い直線(長期変化傾向)を見ると長期的に気温が上昇していることがわかります。長期変化傾向の傾きは10年あたり0.3℃上昇していることを示しています。



真夏日も増加

夏の厳しさも以前より増えています。左のグラフは1978年から2023年までの45年間で7月から9月までに最高気温が30℃を超えた日数を示しています。1990年代以降増加していると考えることができます。

ことしの夏はどうなる?

ことしの夏の暑さについて、熊本地方気象台の宮田浩さんに聞きました。

“福岡管区気象台が5月21日に発表した8月までの3か月予報によると、熊本県を含む九州北部地方の気温は高い見込みです。これは、地球温暖化やことしの春までのエルニーニョ現象の影響で地球全体の気温が高くなっていることに加え、太平洋高気圧の縁をまわって暖かい空気が流れ込みやすいためです。

お出かけの前には天気予報を確認し、暑さへの対策をするようにしてください。



熊本地方気象台
リスクコミュニケーション推進官
宮田 浩さん

夏が来る前に必ず知っておきたい!

熱中症の新常識

熱中症の基礎知識

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、筋肉痛、失神などさまざまな症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく室内でも起こります。熱中症を引き起こす主要な要素として以下の3つが挙げられます。

① 環境

気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ

② からだ

乳幼児・高齢者・体調不良・暑さに慣れていない

③ 行動

激しい運動・慣れない運動・長時間の屋外作業・水分補給ができない

3 熱中症特別警戒アラート

に注意しましょう

熱中症特別警戒アラートとは？

広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合に1日単位で発表されます。具体的には、熊本県内すべての暑さ指数情報提供地点（県内で17地点）で暑さ指数が35以上となる時などが当てはまります。前日の午前10時時点での予測値で判断し、前日午後2時頃に発表されます。

※熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラート発表後の取り消し、また解除の案内はありません。

発令されたらどうする？

特別警戒アラートが発表されるなど、危険な暑さが見込まれるときは、冷房が効いた室内で過ごすことが基本となります。やむを得ず外出する際に危険な暑さに見舞われた場合や自宅に冷房設備が無い場合は、十分な水分を補給するとともに、クーリングシェルターなどを活用し、熱中症の予防に努めましょう。

クーリングシェルターを指定しました

「熱中症特別警戒アラート」が発表されている間、市民や旅行者が危険な暑さから身を守るための滞在場所として市が「クーリングシェルター」を指定し、一般に開放します。

令和6年6月20日現在、市では以下の施設をクーリングシェルターとして指定しています。

施設名	開設日・時間	定員	備考
市役所本庁	月～金（祝日は除く） 8:30～17:15	20人	ロビーのみ
内牧支所	月～金（祝日は除く） 8:30～17:15	20人	ロビーのみ
波野支所	月～金（祝日は除く） 8:30～17:15	20人	ロビーのみ
阿蘇図書館	火～金 9:00～18:00 土日 9:00～17:00	20人	毎月末日は資料整理のため休館。
一の宮図書館	火～金 9:00～18:00 日 9:00～17:00	20人	月曜日が祝日の場合は翌日も休館。

- ・飲料は各自でご用意ください。指定場所の温度調節はできません。
- ・利用できる日時・場所は、指定施設の開館している日時と指定した場所のみです。ご注意ください。
- ・利用にあたっては各施設職員の指示に従ってください。
- ・自宅で涼しい場所が確保できる場合は、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

▼バスケットボールをする生徒と暑さ指数の計測器（一の宮中体育館）



▲体育の授業で暑さ指数について説明（一の宮中体育館） ▲暑さ指数が下がった夜間でも水分補給を欠かさない

暑さ指数（WBGT）とは？

暑さ指数（WBGT値）は①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。WBGTは熱中症リスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。

ホームページや市販の測定器で確認することができます。

阿蘇乙姫の暑さ指数（熱中症予防情報サイト）



温度基準	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	全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大きい。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℃)		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℃)	中等度以上の生活活動でおこる可能性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動起こる危険性	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。

暑さ指数

WBGT

を 確認 しまし よう

適切な**予防と対処**で

重症化を防ぐ

熱中症が**疑われる人**を見かけたら？

- 1 涼しい場所へ** エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ移動させる。
- 2 からだを冷やす** 衣類を緩め、からだを冷やす（特に首の周り、脇の下、足の付け根）
- 3 水分補給** 水分・塩分、スポーツドリンクなどの補給

自力で水が飲めない、意識がない場合は、**ためらわずに救急車を呼びましょう**

熱中症を疑う症状がある人に声をかけても応答がない場合には、ためらわずに救急車を呼び、救急車が到着するまでの間に応急処置を始めます。呼びかけへの反応が悪い時には無理に水を飲ませてはいけません。涼しい場所へ避難し、服を緩めからだを冷やします。救急隊員が来たら、本人が倒れた時の状況を知っている人が発症時の状況を伝えましょう。

熱中症弱者には見守りや声かけを！

熱中症弱者ってどんな人？

子どもや高齢者、持病のある人は熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」です。熱中症対策を徹底しましょう。家族や周りの人の見守りや声かけも大切です。

高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- ① 体内の水分が不足しがち**
若年層に比べ体内の水分量が少ない上に、老廃物の排出にたくさんの尿を出します。
- ② 感覚機能が低下**
暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下**
身体に熱がたまりやすくなっています。

子どもが熱中症にかかりやすい理由

子どもは体温の調節機能が未発達です。体に熱がこもり体温が上昇しやすく、低身長のため、地面からの照り返しの影響も強く受けています。また、子どもは自身の体調変化に気づかないことや伝えられないこともあります。
保護者や周囲の大人は子どもの顔色や汗のかき方に注意してください。

車内への置き去りは絶対にしないで

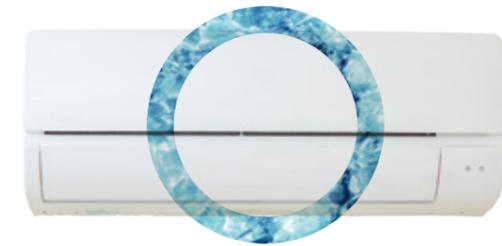
子どもを車内に取り残した事故が絶えません。車内は短時間で高温になり、ドアを一人で開けられない、助けを呼べない子どもにとっては非常に危険です。
すぐに戻るから大丈夫と思っていても、誤作動によりロックされるトラブルも発生しています。短時間であっても、絶対に子どもを車内に一人にしないでください。
また、万が一そのような場面に遭遇したら、すぐに警察と消防に通報してください。

室内での予防方法

地球温暖化の影響により、屋内外問わず気温が高くなっています。エアコンや扇風機をじょうずに使い、涼しい環境を作りましょう。

節電のために…

- ① エアコンのフィルターを清潔に保つ（2週間に1回の掃除）
- ② 適切な室温設定
- ③ すだれやカーテンで直射日光を遮る



屋外での予防方法

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出はできるだけ控える
- 飲み物を常に持ち歩く



からだの蓄熱をさけるために

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



こまめな水分補給

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2リットルを目安に飲みましょう。

