

富山県気候変動適応センター

Newsletter

ニュースレター

第5号



今から熱中症に気を付けましょう

熱中症といえば、暑い夏を想像される方が多いでしょう。しかしながら、県内でも5月頃から熱中症での緊急搬送者が発生し、死亡例もでています。地球温暖化の影響により、将来はさらに熱中症のリスクが高まります。

暑くなり始めの今から熱中症の予防に努め、対処法を学び、備えることが大切です。

今号では、熱中症への対処方法や気温が上がった将来の熱中症リスクについて紹介します。

熱中症に備え、対処する

コロナ渦の熱中症予防策は①暑さを避ける、②適宜マスクを外す、③こまめな水分補給、④日頃からの健康管理、⑤暑さに備えた体作りです。

これらの予防策に加えて、日頃から情報の収集に努め、また、万が一に備え、熱中症への対処法を学びましょう。

熱中症警戒アラート

環境省と気象庁では、熱中症の危険性が高くなると予測される際に、注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」を2021年4月から開始しています。

下記のサイトで登録すると、熱中症警戒アラートや暑さ指数の予測値及び実況値の情報をメールで受け取ることができます。ぜひ登録して、日頃から熱中症の予防に努めましょう。

<環境省熱中症予防情報サイト 熱中症警戒アラートメール配信サービス>
https://www.wbgt.env.go.jp/alert_mail_service.php

このような症状があれば…

症状

重症度Ⅰ

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、ボーっとする

重症度Ⅱ

頭ががらがんする（頭痛）
吐き気がする・吐く
からだがだるい
意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ

意識がない
体がひきつる（けいれん）
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐ歩けない・走れない
体が熱い

対処法

涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。

重症度Ⅰの処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。

救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。

将来の熱中症リスク

地球温暖化対策に全力で取り組んだとしても、ある程度の気温の上昇は避けられません（次頁で詳しく紹介します）。それに伴い熱中症リスクも増加します。気温が上がった将来の熱中症リスクはどう変化するのでしょうか。

県内の暑さ指数の将来予測

熱中症リスクを示す指標として暑さ指数があります。これは気温、湿度、風速などから計算され、段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されています。

表 暑さ指数の段階ごとの日常生活や運動の目安

基準	日常生活	運動
警戒	定期的な休養や水分補給をする	定期的に休養、水分、塩分をとる
嚴重警戒	炎天下や室温上昇に注意する	激しい運動や持久走は禁止
危険	高齢者は安静時でも熱中症の可能性あり	特別の時以外は禁止、子供は厳禁

当センターで、産業革命以降2℃ほど気温が上昇している温暖化予測データを使い、暑さ指数を計算したところ、下図の結果が得られました。

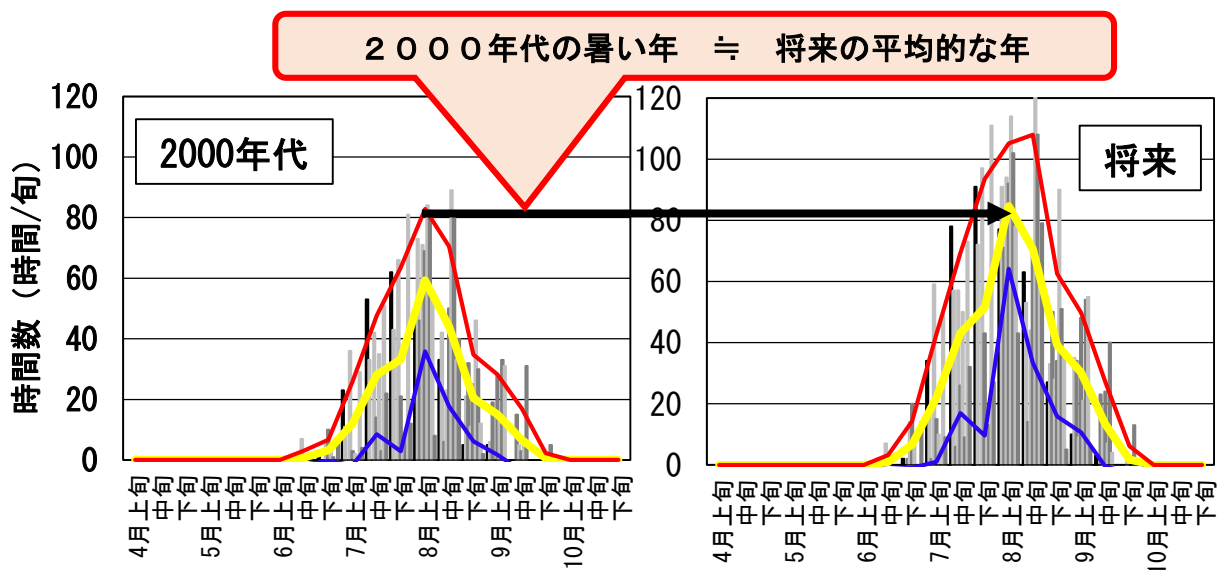


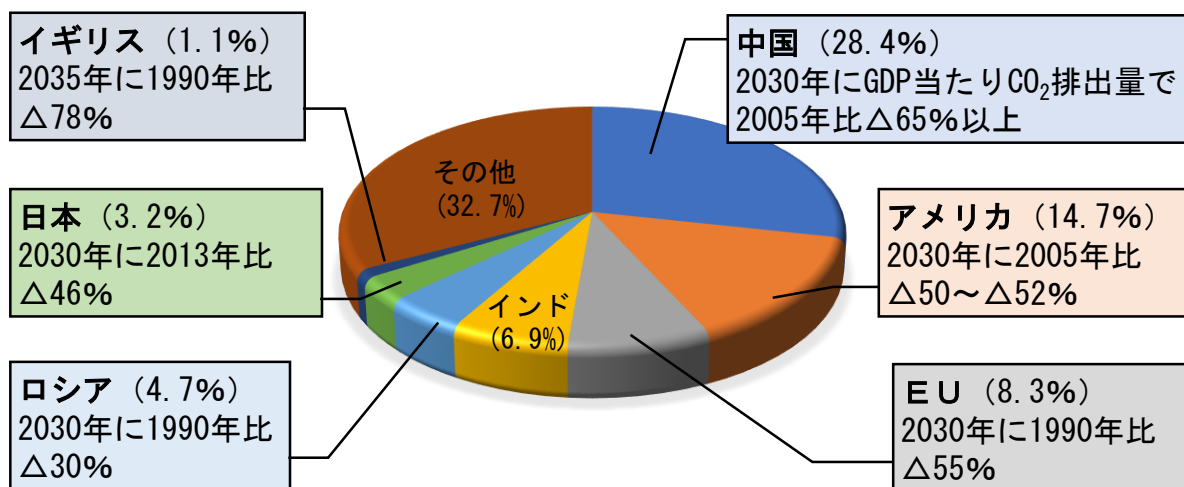
図 現在と将来の旬ごとの暑さ指数が「嚴重警戒」以上となる時間数
 (黄色線：平均的な年 赤線：暑い年 青線：涼しい年)

避けられない気温の上昇

2021年4月に「気候変動サミット」が開催され、日本は温室効果ガスの削減目標を「2030年度に2013年度比**26%**削減」から「同**46%**削減」に引き上げること宣言しました。

これは地球温暖化に関する国際的な枠組み「パリ協定」に掲げる、「世界の平均気温上昇を産業革命以前に比べて2℃より十分低く保ち、1.5℃に抑える努力をする」という目標を達成するためです。

図 各国のCO₂排出割合（2018年）と削減目標



出典：米ホワイトハウス、国連、外務省、環境省などの発表を基に作成

今後、この削減目標が達成されたとしても、気温上昇をゼロにすることはできないことから、こうした避けられない気温上昇に備える「適応策」の必要性が高まってきています。今号ではその1つとして熱中症対策を紹介しましたが、次号以降もテーマごとに適応策を紹介していきます。

Newsletter ニュースレター 第5号

発行 富山県気候変動適応センター(富山県環境科学センター内)

Toyama Prefectural Climate Change Adaptation Center(TCCAC)

〒939-0363 富山県射水市中太閤山17-1

TEL:0766-56-2835 / FAX:0766-56-1416

URL:http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1730/kj00021662.html

表紙写真出典：米ホワイトハウス、環境省「熱中症予防サイト」