

「気温」より「暑さ指数(WBGT)」の方が熱中症予防に重要

暑さ指数(WBGT)は、「湿球黒球温度(Wet Bulb Globe Temperature)」の略で、以下の3つの要素を取り入れた指標です。→**③気温より湿度が影響大!**

- ③湿度(湿球温度) 蒸発しにくさ=汗の乾きにくさ→**影響大**
- ③輻射熱(黒球温度) 直射日光やアスファルトなどの放射熱の影響
- ③気温(乾球温度) 一般的な気温(気象予報で出る温度)

暑さ指数(WBGT)の算出法

WBGT(屋外)

$$=0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$

WBGT(室内)

$$=0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$$

湿度の効果 **7** : 輻射熱の効果 **2** : 気温の効果 **1**

※「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省)の資料を元に作成

ウェザーニューズ

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)を元に作成

「暑さ指数」に応じた熱中症注意事項

暑さ指数(WBGT)	日常生活における熱中症注意事項
危険 31℃以上	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 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℃	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25℃未満	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。

人体の熱中症リスクに直結するのは、気温よりも「湿度」や「日射」などの複合的な要因です。たとえば、気温がそれほど高くなくても湿度が高いと、体の熱が逃げずに熱中症のリスクが高くなります。逆に、気温が高くても湿度が低く、日陰にいればリスクは低いこともあります。

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

下記データは、2025年7月31日AM8時現在のものです。

