

九州住環境研究会では、左写真の「ハイブリッド・エコ・ハートQ」②住宅の快適指標編の他、住宅に関連する環境について、4分冊の小冊子を発刊しております。住宅建築は、単に住宅を建てればよいというわけではなく、断熱性能などさまざまな数値によって性能管理が行われています。住宅の性能には、明確な基準があり、素材の採用や施工方法にも明確な根拠があります。それを項目毎にまとめたのが上記の小冊子です。これから順次、抜粋してご紹介致しますが、本冊子に興味のある方は、電話・インターネット等でお申し込み頂ければ差し上げます。

# 暑さ指数(WBGT)と熱中症予防サイト。

温暖化で益々重要になる暑さ指数(WBGT)の重要性を認識。

## ◎環境省「熱中症予防サイト」

地球温暖化やヒートアイランド現象に伴って、都市部を中心に暑熱環境が悪化し「熱中症」の発生が数多く報告されています。これらに対応するため、環境省は平成18年度より、熱中症予防情報（暑さ指数(WBGT) 予測情報）を提供するホームページを運営して情報発信を行っています。

<http://www.wbgt.env.go.jp/>（ホームページ）・<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>（スマートフォン）生活の場における暑さ指数の補正值も公表しています。実際の測定値とは異なりますが、より現実的な「熱中症」対策が取れるように工夫されています。

住宅地は日中の気温が上がりやすく、暑さ指数は通常の暑さ指数よりも大きくなる傾向にあります。このように暑さの環境は場所や周囲の建物などによって大きく変わるので、定期的な実際の観測が重要です。密集した住宅地では一般的に風通しが弱く、夜半頃までなかなか気温が下がりません。住宅地では未明から早朝の涼しい時間に部屋の空気を入れ替え、少しでも室温を下げるのが大切です。

## ●暑さ指数(WBGT)の使い方

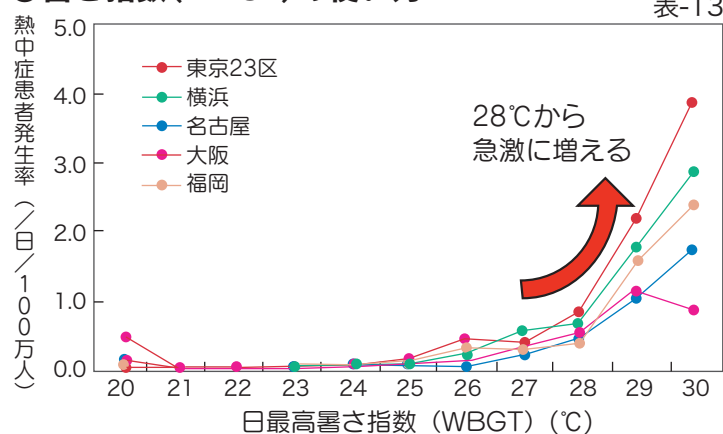


表-13からも暑さ指数が28°C（嚴重警戒）を超えると「熱中症」患者が著しく増加する様子が分かります。

暑さ指数 (WBGT) は労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO 等で国際的に規格化されています。(公財)日本体育協会では「熱中症予防運動指針」、日本生気象学会では「日常生活に関する指針」を次ページ表-14のとおり公表しています。労働環境では世界的にはISO7243、国内ではJIS Z 8504「WBGT (湿球黒球温度) 指数に基づく作業者の熱ストレスの評価「暑熱環境」として規格化されています。

## ●高齢者と「熱中症」

高齢者と「熱中症」の関係は暑さを我慢する高齢者と住宅性能の関係があります。エアコンの電気料を節約するためにエアコンを使用しない高齢者が多いので注意が必要です。

# 効率的な肉体の冷却は裸になっただけでは解決できない。

## ●日常生活に関する指針

表-14

気温 (参考)	温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
35℃以上	危険 (31℃以上)	すべての生活活動で 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。
31～35℃	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。
28～31℃	警戒 (25～28℃※)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	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。
24～28℃	注意 (25℃未満)	強い生活活動で おこる危険性	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。

※ (28～31℃) 及び (25～28℃) については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。

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)より

## ●運動に関する指針

表-15

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒(激しい 運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。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。

(公財)日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013)より