

# コラム～安全だより～



熱中症は夏だけではなく、体が気温の上昇に慣れていない春にも発生します。日ごとの気温差、朝夕と日中、1日の気温差が大きい時期は注意が必要です。

令和6年3月（通算第135号）

発行：  
公益財団法人東京しごと財団  
(東京都シルバー人材センター連合)

## 春なのに熱中症？

## 暑さに慣れていない今から熱中症対策を！



### 寒暖差の大きい春先から「暑熱順化」をはじめよう

暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。暑熱順化により、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。日頃から無理のない範囲で汗をかく習慣を身に付け、暑さに体を慣らしていきましょう。

**暑さに慣れる ▶ 早く汗が出る ▶ 体温上昇STOP**

### 暑熱順化トレーニング

#### 歩く・走る

歩く目安  
30分

走る目安  
15分

頻度目安  
週5回

#### 自転車

運動目安  
30分

頻度目安  
週3回



#### 適度な運動（筋トレやストレッチ）

運動目安  
30分

頻度目安  
週5回～毎日



#### 入浴（湯船につかる）

頻度目安  
2日に1回



参考：厚生労働省 熱中症ガイドより。目安は健康な成人向けであり、年齢や体力に応じ適宜調整してください。

### 「熱中症特別警戒アラート」4月24日から運用開始

今年の4月から「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されます。これまでの熱中症警戒アラートの上位に位置づけられるもので、原則、暑さ指数※（WBGT）が35に達する場合に発表される予定です。今後、発生の可能性がある健康被害を生じる極端な高温に備え、国や地方公共団体での対策の検討が進められています。

注意	警戒	嚴重警戒	危険	警戒アラート	NEW 特別警戒アラート
21-25	25-28	28-31	31以上	33以上	暑さ指数35以上
積極的に水分補給	積極的に休息	激しい運動は中止	運動は原則中止	熱中症搬送者が大量に発生するタイミング	過去に例のない危険な暑さ・重大な健康被害が生じる恐れ

※暑さ指数（WBGT）とは：人間の熱バランスに影響の大きい気温 湿度 輻射熱を用いた温度の指標の1つです。熱中症の危険度を判断する数値として使用されています。