

○ 熱中症警戒アラート等の運用が始まります

愛知県では、昨年の夏、名古屋で日最高気温が35℃以上となる猛暑日が52日となるなど、厳しい暑さとなりました。気象庁は、今年の夏も東海地方の気温は高くなると見通しており、熱中症の予防に十分な注意が必要です。

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合には、前日夕方または当日明け方に、環境省及び気象庁から「熱中症警戒アラート」が発表されます。さらに、広域的な過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合には、前日昼過ぎに、環境省から「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

また、市町村が指定する誰もが利用できる暑さをしのげる施設「クーリングシェルター」には、公民館などの公共施設のほか、ショッピングセンターや郵便局などが指定されています。県の鳥コノハズクをモチーフにしたキャラクター「すずみーな」を用いた、県内統一デザインののぼり旗やポスターが目印です。クーリングシェルターの設置状況や開放可



ポスターの一例

能日等は、県 Web サイトに掲載の市町村リンクからもアクセスできますので、確認しておくといでしょう。



(<https://www.pref.aichi.jp/site/kankyo/cooling-shelter.html>)

○ 暑くなる前にできる熱中症予防行動

暑い日が続くと、体が次第に慣れて、暑さに強くなります。これを「暑熱順化」といい、暑熱環境での体温上昇や心拍数増加などを軽減できます。また、体内を循環する血液量が増加し、汗のかき始めが早くなります。これにより、効果的な体温調節ができるようになり、熱中症になる危険性が少なくなります。

暑熱順化は「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動(ウォーキング等)を、数日から2週間ほど続けることで獲得できます。日頃から汗をかく習慣を身につけ、暑さに備えた体作りをしましょう。

歩く・走る <small>(帰宅時に一駅分歩くのもOK)</small> 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 <small>(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)</small> 運動目安 30分 頻度目安 週5回~毎日	入浴・サウナ <small>(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)</small> 頻度目安 2日に1回

暑熱順化トレーニングの例 (出展:「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド*」(厚生労働省))

*<https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001521140.pdf>

熱中症警戒アラート等の発表情報やクーリングシェルターを活用するとともに、自身に合った熱中症予防行動に取り組むなど、熱中症対策を心掛けていきましょう。

愛知県気候変動適応センター
 (環境調査センター 企画情報部)
 電話 052-910-5489 (ダイヤルイン)

愛知県気候変動適応センターだよりのバックナンバーはこちら
<https://www.pref.aichi.jp/site/ailccac/tekiou-dayori.html>

