人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長
山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑰「暑さ指数(WBGT)」って何?

連日、猛暑が続き、7月16日に桐生市は全国で最高の気温39・7度を記録しました。この収支(人体と外気との熱のやりとり)に影響とつなげるために情報提供されるようになりました。

この警戒アラートを発出する根拠とされるのが「暑さ指数」です。「暑さ指数」は1954年に米国で提唱された指標です。米国ではWBGT(Wet Bulb Globe Temperature)とよばれており、熱の大きい①湿度②日射・輻射(ふくしゃ)③気温—の三つの要素を取り入れて算出されます。具体的には、

①**湿球温度**(温度計の球部に水で湿らせたガーゼを巻いて測る)

②**黒球温度**(温度計の球部を黒色に塗装された直径15㌢の薄い銅板の球の中心に置いて測る)

③**乾球温度**(通常に測る)

—の三つの温度から、その割合を7対2対1にして算出します。すなわち、WBGTは、湿度の効果7対輻射熱の効果2対温度の効果1—の割合で表されているのです。気温と同じように摂氏度(℃)で示されるので、気温と混同しやすいため、環境省のホームページなどでは単位を省略しています。

注目してほしいのは、WBGTに占める湿度の割合が比率で7と非常に高いことです。同じ温度でも、湿度が高いと汗が蒸発(放熱)しにくくなり、高温になった体温が下がらず熱中症にかかりやすくなるからです。気温35度で湿度が35%ならWBGTは27ですが、同じ35度でも湿度が70%ならWBGTは33になります。

WBGTが28を超えると熱中症の発生率が急増し、31を超えると日常生活で高齢者は安静にしていても危険、運動も原則禁止になります。熱中症警戒アラートは危険の目安を超える33以上が予想されるときに発出されます。熱中症を予防するためにも暑さ指数(WBGT)に関心を持ちましょう。環境省の熱中症予防サイト(QRコード)で、すぐに調べることができます。

※次回は「その症状、熱中症ではないですか?」です。

暑さ指数(WBGT)に基づく日常生活の指針

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
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。
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)	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充分に休息を取り入れる。
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。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022年)から引用

◆**毎週月曜連載**　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん⑫

みなさん、こんにちは!ボクはインフルくん。

れんじつのモウショビでタイチョウカンリたいへんだよね(^^;A さまざまなつどいやイベントでコロナちゃんのしゅうげきにあってる(;) もうなかなかこれはとめられないなぁ。まちにまったおおきなギョウジもあるね(^ω^) ごろいになっていろんなキセイがとれて、いぜんのようなかいほうかんをあじわえるようになった。でもコロナちゃんがハナのオクにしんにゅうすると、やっぱりつらーい(;ω;) ウゥなんとかカイヒしてほしいとボクはいのってるよ。

みんなタイチョウカンリしっかりね。それじゃまたねー。つづく。

(31日、桐生市医師会)

はやってる病気は?

群馬県の感染症サーベイランス(7月17~23日)

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	22	11	30	21
新型コロナ感染症	387	455	616	745
RSウイルス感染症	99	114	136	129
咽頭結膜熱	40	43	41	28
A群溶連菌咽頭炎	70	68	59	32
感染性胃腸炎	331	243	278	198
水痘	6	4	6	6
手足口病	28	31	11	22
伝染性紅斑	0	2	0	0
突発性発疹	17	19	13	16
ヘルパンギーナ	543	629	585	321
流行性耳下腺炎	2	21	4	7
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	9	3	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	1
無菌性髄膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	1	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

アピタ足利店 足利市朝倉町245 ☎0284-72-8811
コムファーストの専門店街 足利市朝倉町245 ☎0284-71-2111
あすかホールグラウンドゴルフ場 みどり市笠懸町阿左美1572-1
藤井医院 桐生市梅田町1-22-2 ☎0277-32-0666

ASKA あすかホール
桐生ひろさわ館
みどり大間々館
桐生あいおい館
きりゅう新宿館
仏壇と香りの あすか
全館共通電話〈24時間受付対応〉
0120-0277-76

～私たちは何よりも誠実を尽くします～
セレモニーホール 板場
0120-440444
家族葬・事前相談、随時承っております

もう一人の家族になりたい
since1979 株式会社マルサン
足利市今福町348 ☎0284-22-0303
http://www.kkmarusan.jp
足利 マルサン 検索

全ての店舗(26か所)にAEDを設置しています
カナイ石油株式会社
桐生・みどりエリア
桐生SS・桐生南SS
桐生西SS・桐生相生SS
桐生車検センター・大間々SS
太田エリア
太田浜町SS・新田町SS
本社:桐生市広沢町1-2523 TEL0277-53-9115
https://kanaisekiyu.co.jp

FOR SAFETY FOR HAPPINESS
優れた交通社会人の育成に努めます
KIRYU DRIVING SCHOOL
㈱桐生自動車教習所
群馬県桐生市堤町3-5-18(赤岩橋下) ☎0277-47-5555 http://www.kiryujikyo.co.jp