

みなさん、こんにちは。気象キャスターの寺川奈津美です。

今年も、もうすぐ、暑い夏がやってきますね。

近年、地球温暖化の影響で記録的な猛暑が増えていて、これまで以上に熱中症に注意が必要です。

今年の夏も暑かったですよね。

東京の猛暑日、最高気温 35 度以上の日数は年間 20 日、昨年に次ぎ観測史上 2 位の記録となりました。

昨年 7 月 29 日には全国 6 地点で 40℃以上の最高気温を記録。

中でも栃木県佐野市では 41.0℃まで上がりました。

これまでの日本の最高気温は静岡県浜松市と埼玉県熊谷市の 41.1℃。

昨年の佐野市の 41.0℃は、この記録にあと 0.1℃に迫る暑さだったのです。

近年、地球全体も記録的な高温が続いています。

世界気象機関は、2024 年の世界の平均気温が、2023 年を上回り、観測史上最も高かったと発表しました。

19 世紀後半に比べると 1.55℃前後上昇、初めてプラス 1.5℃以上となりました。

地球温暖化が加速度的に進んでいることを示しています。

地球温暖化が進むと、2100 年、未来の天気はどうなるのでしょうか？

夏のある日の天気予報です。

最高気温は、東京 44℃、大阪 43℃と、体温を超える気温となり、日中は暑すぎて外出するには危険な気温になります。

地球温暖化が進むと、猛烈な暑さの日が多くなって、

熱中症には、さらに注意が必要になります。

では、私たちはどうすればいいのでしょうか？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、めまい・けいれん・頭痛などのさまざまな症状を起こす病態のことをいいます。

子供や高齢者は熱中症になりやすく、特に注意が必要です。

それでは、どのような熱中症対策をすればいいのでしょうか。

まず、どれくらい暑くなるのか、気象情報を確認しましょう。

その際に、熱中症の危険度を示す「暑さ指数」を参考にしてください。

暑さ指数、WBGT は気温、湿度、日差しなどから計算される暑さの指標です。

暑さ指数は、環境省の熱中症予防情報サイトなどで見ることができます。

また、暑くなる時は、「こまめな休憩と水分・電解質の補給」を行い、「絶対に無理をしない、頑張り過ぎない」ことが大切です。

屋外で活動する際は、なるべく日陰を利用し、熱ストレスを和らげるようにしてください。

また熱中症になりにくいカラダ作りとして、夏本番を迎える前から、ウォーキングなどで適度に体を動かして、無理のない範囲で汗をかく習慣を身につけることも大切です。

汗をかく機会を増やしていれば「暑熱順化」、つまり体が暑さに慣れた状態となり、夏の暑さに負けない身体を準備できることになります。

もちろん、日々の生活の中で、しっかり睡眠時間を確保する、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体調管理にも努めましょう。

ところで、汗は血液から作られる、ということを知っていますか？

気温が上がったり、運動をしたりして、体温が上がると、汗をかきます。

その汗が蒸発する時に、気化熱として体から熱を奪い、人間は体温を平熱に保っています。

人の体温調節には汗が重要な役割を担っているのです。

そして汗の中には、電解質が含まれています。

汗をかくと水分だけでなく、電解質も失われます。

汗で最も失いやすい電解質は、血液中に最も多いナトリウム、つまり塩分です。

だから熱中症対策には水分と塩分をとることが必要なのですね。

汗とイオン飲料の電解質の構成を比べてみましょう

失った汗を補うためには、汗に近い電解質バランスのイオン飲料がおすすめなんです。

それでは、熱中症対策のポイントをまとめてみましょう。

- ①暑さ指数で、熱中症の危険度をチェックしましょう。
- ②暑くなる前に、適度な運動で暑さに強い体を作りましょう。
- ③日々、規則正しい生活を意識しましょう。
- ④暑くなる時には無理せず、こまめに休憩を取るようにしましょう。
- ⑤のどがかわく前に、水分、塩分をとりましょう。

汗をかいた時には汗と同じ成分、電解質が入ったイオン飲料がおすすめです。

ここで、世田谷区の令和6年度の熱中症による死亡者数と救急搬送者数を見ていきましょう。

熱中症で亡くなった方全員が屋内で亡くなっております。そのうち約8割が65歳以上の高齢者となっております。

また屋内で亡くなった方のうちおよそ7割が自宅にエアコンがありながら使用していなかったことがわかっています。暑い日にはためらわずに夜間でも冷房を積極的に使いましょう！

また、熱中症による救急搬送数は、去年は急激な暑さもあり、7月から9月の救急搬送者数が急激に増えています。

暑くなる前から運動をするなどして汗をかく習慣をつけ、体を暑さに慣れさせる『暑熱順化』に積極的に取り組むことが重要です。

世田谷区では、6月中旬から9月下旬にかけて、休憩や水分補給ができる熱中症予防「お休み処」（おやすみどころ）を公共施設などに設置しています。

外出の際は、黄色いのぼり旗（ばた）が目印の熱中症予防「お休み処」（おやすみどころ）をご

利用ください。

熱中症予防「お休み処」（おやすみどころ）の施設は、涼風（すずかぜ）マップや区のホームページにてご確認ください。区 のホームページは「世田谷区 お休み処」で検索し、ご確認ください。

みなさん、ここまでご覧いただき、ありがとうございました。

今年も暑い夏を元気に前向きに過ごしてくださいね。

近年、気候変動等の影響により、国内の熱中症による救急搬送人員や死亡者数は高い水準で推移しています。政府では、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかける熱中症警戒アラートと、熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートを運用し、広く国民に注意を呼び掛けています。日頃から暑さ指数（※）を確認いただくとともに、高齢者や乳幼児等への見守りや声かけ、適切なエアコンの使用、こまめな水分・塩分の補給などの熱中症予防行動をとりましょう。

政府や民間企業・関係機関が、一体となって熱中症予防強化キャンペーンを行っています。

詳しい情報は、環境省 熱中症予防情報サイトのほか、環境省 LINE 公式アカウントでも受け取ることができます。友達追加して、日々の熱中症対策にお役立て下さい。