

スポーツを行う際に目安となるWBGTとは？

地球温暖化の影響による気温上昇、真夏日や猛暑日の増加に伴い、熱中症のリスクも増加。

熱中症を予防する指標である「暑さ指数(WBGT)」をご存知でしょうか。

暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。

暑さ指数(WBGT)は、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目しており、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

(参照)環境省「熱中症予防サイト」 <https://www.wbgt.env.go.jp/>

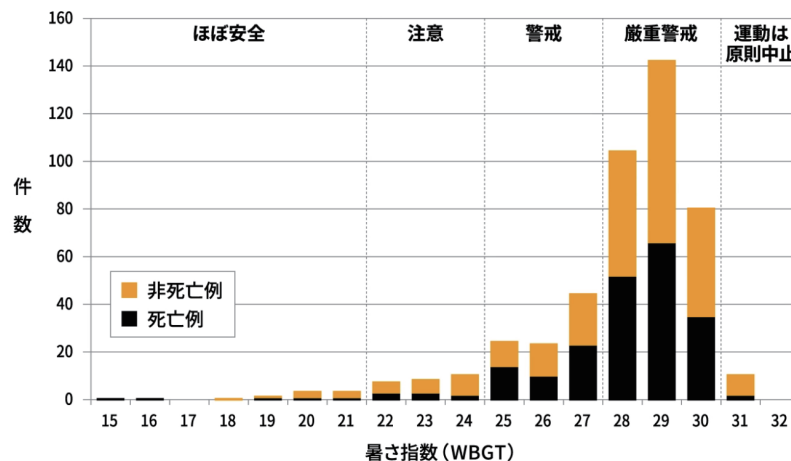
熱中症予防運動指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	運動指針	
35℃以上	31以上	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	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。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。 暑さに弱い人(※)は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、 水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	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)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の 補給が必要である。 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。

※暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

出典:(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

暑さ指数と運動時熱中症発生件数(1970～2018年)



出典:(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

28～31(気温31～35℃)	厳重警戒
31以上(気温35℃以上)	運動は原則中止

運動時における熱中症発生の暑さ指数(WBGT)をみると、

しかし!

**熱中症事故発生件数は
25前後から増え始め、
28を超えると急激に増加**

暑さ指数25(気温28℃)でも
積極的に休憩をとる、適宜水分・塩分を
補給するといった対策が必要です。