

みなさん、こんにちは。気象キャスターの敷波美穂です。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。

昨年の夏も暑かったですよね。8月5日には群馬県伊勢崎市で41.8度まで上がり、国内最高気温を更新しました。この日は全国14地点で40度以上となりました。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度。昨年の伊勢崎市の41.8度は、これまでの記録を0.7度も押し上げました。

日本の最高気温の上位五地点が昨年の記録です。東京も記録的な暑さでした。昨年の東京の猛暑日は29日。観測史上最も多い日数でした。これまでの記録、2023年の22日を大幅に更新しました。

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、2025年の世界の平均気温は観測史上二番目か三番目に高かったと発表しました。最近三年が1位から3位の高温で、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度、大阪43度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よいのでしょうか。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、痙攣、頭痛などのさまざまな症状を起こす病態のことを言います。子ども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よいのでしょうか。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、頑張りす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体づくりとして、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、栄養バランスの良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。

その汗が蒸発するとき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取ることが必要なのです。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。

また、現在では新たな熱中症対策として期待されているのがアイススラリー状の飲料です。最近、スポーツや労働現場などの暑熱環境下での熱中症対策として、活動前に体を冷やすプレクーリングの目的で用いられています。アイススラリーは結晶が大きく硬い氷とは異なり、細かい氷の粒が液体に分散した流動性の高い状態になっており、その特性によって喉から食道、胃、腸へ張り付きながら流れていくので、消化管の粘膜への接地面が多くなり、体の内側から体温を効率よく下げる効果が期待できます。

暑さをどうしても避けられない環境では、こまめな水分、電解質の補給だけでなく、活動前や途中でアイススラリーなども活用し、組み合わせて対策をしましょう。それでは、熱中症対策のポイントをまとめてみましょう。一、暑さ指数で熱中症の危険度をチェックしましょう。二、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。三、日々規則正しい生活を意識しましょう。四、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。五、喉が渇く前に水分、塩分を取りましょう。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。

暑さを避けられない場面では、アイススラリーも活用してみてください。ここで、世田谷区の令和七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の8割が屋内で亡くなっています。全員が70歳以上の高齢者です。

また、屋内で亡くなった方のうち、およそ5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しましょう。また、去年は梅雨明け直後の7月に急激な暑さとなった影響で、熱中症による救急搬送者数が急増しました。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15日から9月30日にかけて、休憩や水分補給ができる熱中症予防お休みどころを公共施設などに設置しています。外出の際は、黄色いのぼり旗が目印の熱中症予防お休みどころをご利用ください。

熱中症予防お休みどころの施設は、まちづくりセンターなどで配布している涼風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どころで検索し、ご確認ください。皆さん、ここまでご覧いただきありがとうございます。

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、気候変動などの影響により、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、暑さへの気づきを促し、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かけています。日頃から暑さ指数を確認いただくとともに、高齢者や子どもなど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、環境省ライン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ください。