



室内熱中症に注意！エアコンの設定を28℃にしておけば大丈夫？？

## 室内用のWBGT簡易推定図 Ver.4

室内用 Ver. 4		相対湿度 [%]																		
日本気象学会		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
気温 [℃]	40	28	29	30	31	32	33	34	34	35	36	36	37	38	38	39	39	40		
	39	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	38	39		
	38	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	35	36	36	37	37	38		
	37	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	35	36	36	37		
	36	25	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	34	35	35	36		
	35	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	34	35		
	34	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34		
	33	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	30	31	31	32	33	33		
	32	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32		
	31	21	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30	31	31		
	30	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	29	30	30		
	29	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29		
	28	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28		
	27	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27		
	26	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26		
	25	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25		
	24	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24		
	23	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	20	21	21	22	22	23	23		
	22	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	20	21	21	22	22		
21	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	19	20	20	21	21			

WBGTによる  
温度基準域

危険 31℃以上
嚴重警戒 28℃以上31℃未満
警戒 25℃以上28℃未満
注意 25℃未満

【注意】この図は「日射のない室内専用」です。屋外では使用できません。また、室内でも日射や発熱体のある場合は使用できません。そのような環境では、黒球付きのWBGT測定器等を用いて評価して下さい。

日本気象学会: 日常生活における熱中症予防指針 Ver.4, 2022

図 3. 室内を対象とした気温と相対湿度から WBGT を簡易的に推定する図 (室内用の WBGT 簡易推定図)

早い梅雨明けと連日の猛暑。そして電力逼迫。

「エアコンの適切な使用を」と連日報じられています。

左の表にあるように28℃であっても湿度によっては警戒レベルに。

エアコンの設定は28℃にしておけば大丈夫というわけではないようです。

実際は

**気温と湿度**がとても大切です。

水分補給以外にも目に留まる場所に湿度計付きの気温計を用意するなど対策をしましょう。

またエアマットは外気を取り入れているので室温が高いとエアセル内の温度も高くなります。

冷え対策やムレ対策も直接お身体を冷やしたり温める機能ではありません。

## 大田病院リハビリ科で学習会を開催しました！

以前、注目商品でも紹介した空気で支える車いす「エアフィット」。座シートと背シートがエアクッションになっています。その車いすを実際にリハビリ科のかたに見ていただき、多くのかたから高い評価をいただきました。ご参加ありがとうございました。



参加者の感想 一部抜粋

- ・クッション性が高く、快適。褥瘡になりづらそう。
  - ・バックレストも高く、カスタム性が高い。
  - ・長時間座る患者様に使いたい。
- その一方で・・・
- ・空気調整が左右均等でできるか不安。
  - ・体幹筋が低下するのでは・・・。
- などさまざまな感想をいただきました。



◎お問い合わせ・ご用命は

介護ショップらくだ

東京都大田区大森東3-9-18

TEL : 03-5762-8568

FAX : 03-5762-8569

