

熱中症（WBGT）指数とは

熱中症はスポーツ活動ばかりではなく日常生活や職場でも発症します。熱中症の予防対策として、WBGT（Wet Bulb globe temperature、湿球黒球温度）を「温度基準」として、その温度レベルによって「危険」（31℃以上）、「嚴重警戒」（28～31℃）、「警戒」（25～28℃）、「注意」（25℃未満）の4段階に分けられています。このWBGTを求めるには、黒球温度計を用いるのが一般的ですが、本器では内蔵の温湿度計からこのWBGT基準を簡易的に算出、表示しています。

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	全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症する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (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十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症する危険性がある。

- ここでのWBGTはその日の最高気温時の気温と湿度から推定されるものである。
- 28～31℃は、28℃以上31℃未満の意味

絶対湿度とウィルスの関係

絶対湿度とは、温度に関係なく1m³の空気中に含まれる水蒸気の質量のことでg/m³（単位）であらわします。通常使う湿度とは相対湿度のことで、ある温度において空気中に含むことのできる水蒸気量（飽和水蒸気量）に対して実際の水蒸気量がいくら含まれるかを%（単位）であらわします。

絶対湿度 (g)	ウィルスの生存率	生活環境	生活活動における対策
警戒 7g以下	20%	ウィルスの生存に適した感染しやすい環境	加湿器などで湿度をあげたり、温度をあげて予防しましょう。
注意 11g以下	5%	ウィルスが生存可能で感染に注意が必要な環境	温度や湿度が下がらないように注意しましょう。
ほぼ安全 17g以下	ほぼ0%	通常の生活環境	温度や湿度を適度に保つよう心掛けましょう。

- 乾燥指数の表示はあくまで絶対湿度から推測した季節性インフルエンザのウィルスが繁殖しやすい環境を示したものです。したがって、必ずウィルスの有無を示しているわけではありませんが、感染予防の目安としてお使いください。
- 新型インフルエンザには対応しておりません。