

第29回

気候変動への適応

～夏の熱中症対策～

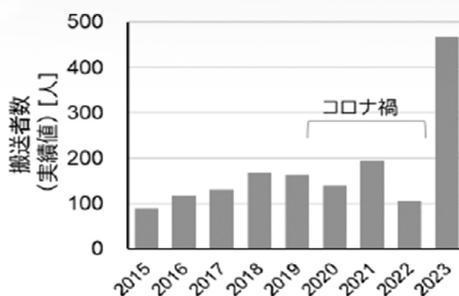


ZERO CARBON
HOKKAIDO
YAKUMO

近年の地球温暖化の影響により、特に夏季の気温が年々上昇し、これまで以上に熱中症のリスクが高まっています。

日本の平均気温は、この100年あたりで約1.4℃上昇しており、記録的猛暑となった2023年の熱中症救急搬送者数はこれまでで最も多く、北海道では3,265人、渡島・檜山地方では467人でした。気候変動が熱中症に及ぼす影響は大きく、対策を講じなければ熱中症による救急搬送者数が増加し続けることが予測されています。

渡島・檜山地方の熱中症搬送者数



(出典) 北海道経済部 熱中症救急搬送者数及び熱中症リスクの将来予測

地球温暖化対策には、地球温暖化の原因である温室効果ガスの排出を少なくする「緩和」と、地球温暖化の影響に備え被害を少なくする「適応」の2つが挙げられています。

熱中症といった健康被害を少なくするためには、熱中症リスクを知り、異常気象に備えた行動をとる「適応」が非常に重要ですので、一例をご紹介します。

- 水分と塩分の補給…のどが渇いていなくても、こまめに水分をとる。運動や屋外作業などで汗を大量にかいた時は、適度な塩分補給も重要です。
- 衣服の工夫…綿や麻など通気性の良い素材や、吸水性や速乾性に優れた素材の衣服を着用する。日差しのある場所では、熱を吸収しやすい黒色の衣服は避ける。
- 熱や日差しから体を守る…ぼうしや日傘を活用して、できるだけ直射日光を浴びないようにする。首にタオルを巻いたりすることでも日差しを避けることができます。
- 室内を快適に保つ…冷房機器の使用も必要ですが、エネルギーを使わずに冷却する「すだれ、植栽、壁面緑化」で外からの熱を遮る工夫をしましょう。
- 暑さに関する情報の確認…天気予報や熱中症情報を確認する。温度計・湿度計・熱中症計を使用して自分の今いる環境を把握するように気を付けましょう。

(出典：(一社)日本気象協会 熱中症ゼロへ)

環境省が運用する熱中症予防情報サイトにおいて、熱中症警戒情報や暑さ指数の情報を発信しています。「適応」を意識した生活習慣づくりに努め、積極的に情報を取り入れることで熱中症を予防し、暑い夏を健康的に過ごしましょう。



熱中症予防情報サイト
(環境省)