

**～あなたの生活に役立つ情報が満載の新潟鍼療センターからのたよりです～**



挿絵 が含まれている画像

自動的に生成された説明

こんにちは、院長の山田です。日ごとに暑さが増し、いよいよ本格的な夏がやって来ました！梅雨の時期は晴れを心待ちにしていたのに、明けてしまえば太陽のまぶしさが辛く感じられますね。夏の暑さを表現する言葉でよく聞くものは、**最高気温が25℃以上になる日を指す「夏日」**、さらに**30℃以上になる「真夏日」**があります。加えて、気象庁が2007年に予報用語として追加したのが**最高気温が35℃以上になる日を表す「猛暑日」**です。最近では、**40℃以上の日を指す「」**という言葉も耳にするようになりました。「酷暑日」とは、暑さへの注意喚起が効果的に行えるように日本気象協会が独自につけた名称です。気象庁が定義しているものではありませんが、実際に必要になったからこそ生まれた言葉だなと思います。夏の暑さは、日中だけではありません**。夜の最低気温が下がらない「熱帯夜」**もあります。熱帯夜の定義は、**夜間の最低気温が25℃以上であること**。こうして暑さの表現を並べているだけで汗が出てきそうですが、**身体が感じる暑さ（体感温度）は、気温だけでなく湿度や風速にも影響されます**。梅雨の時期は、温度が高くムシムシとした不快な暑さになりますよね。そんな、気温と湿度によるむし暑さの指標としては、**「不快指数」**が天気情報で用いられています。一般的には「**不快指数」が70を超えると不快感をもつ人が出始め、75では約半数の人が、80を超すと全員が不快に感じ**るとされています。近年では、熱中症予防を目的に**「暑さ指数（WBGT）」**というアメリカで提案された指標も使われるようになりました。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、**暑さ指数**は**体と外気との熱のやりとり（熱収支）に与える影響の大きい、「気温」「湿度」「日射、放射」「風」の要素をもとに算出**された指標です。熱中症リスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、

日常生活での指針としても活用されています。注意が必要な環境条件と危険度を判断する暑さ指数の

両方を確認しておくと、熱中症のリスクを下げることができるでしょう。熱中症は**「暑くなり始め」**

**「急に暑くなる日」「熱帯夜の翌日」**は特に注意が必要です。ご自身の体調にも耳を傾けながら、安

全に夏を楽しみたいですね。　　　　　　　　新潟鍼療センター院長　山田敏夫

発行/ 新潟鍼療センター 〒950-0087　新潟市中央区東大通2-10-13　　☎025-244-1189

ホームページ　http://hari-niigata.com 　　　　Ｅメールhariniigata@sky.plala.or.jp

新潟鍼療通信

