

## 全国的に早い梅雨入り 湿度が高まる時期も熱中症に要注意 大雨への備えに熱中症対策グッズの追加を

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：長田 太、以下「日本気象協会」）が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクト（以下、本プロジェクト）から、梅雨の時期の熱中症への注意と共に、万が一に備えて、災害時の熱中症対策で気をつけたいことをお知らせします。

### ●2021年の梅雨時期の熱中症に関するサマリー

- 沖縄・奄美から東海にかけて、平年より早い梅雨入りに。記録的に早い所も。
- 梅雨の時期は、梅雨前線の活動が活発になるため、局地的な大雨に警戒を。
- 6月は蒸し暑い日が多くなりそう。曇りや雨の日でも熱中症に注意が必要。
- 万が一に備えて、熱中症の予防・対策の見直しを。

### 2021年の梅雨の予報と熱中症への注意

#### （日本気象協会所属 気象予報士／防災士：久保智子）

今年は、沖縄・奄美から東海にかけて平年より早い梅雨入りとなり、四国や近畿など、記録的に早くなった所もありました。関東甲信の梅雨入りも間もなくで、北陸や東北でも平年と比べて早い梅雨入りとなりそうです。一方、梅雨明けは平年並みとなる見込みで、今年は平年より長い梅雨になるでしょう。なお、梅雨前線の活動が活発になるため、局地的に大雨となる恐れがあります。大雨に備えて、避難経路や避難場所の確認をしておくで安心です。

6月の気温は、東日本や西日本を中心に平年より高く、蒸し暑い日が多いでしょう。曇りや雨の日でも湿度が高いと体に熱がこもりやすく、熱中症になることがあります。油断しないで対策をなさってください。梅雨明け後は、晴れる日が多く、厳しい暑さとなる見込みです。梅雨の晴れ間や梅雨明け後の急な暑さは、熱中症の危険が高まります。早めに暑熱順化を行うなど、暑さに負けない体づくりを心がけてください。



人は汗をかいたり、体の表面から熱を逃がしたりすることで、体温を調節しています。しかし、湿度が高い環境では汗が蒸発しにくく、体温を調節することが難しくなるため、熱中症の危険度が高まります。熱中症の予防を目的につくられた暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、気温が1、湿度が7、輻射熱が2の割合で算出され、気温だけでなく湿度が重要な要素となっています。

そのため、梅雨の時期の湿度が高い日も熱中症に注意が必要です。曇りや雨の日であっても運動や仕事などを行う際は、気温だけでなく湿度も確認して、冷房や除湿などで室温を適切に調節するなど、熱中症対策を心がけてください。また、梅雨の晴れ間は気温が高くなったり、気温が高くなっても湿度が高かったりする傾向があります。体が暑さに慣れていない場合もあるため、十分な対策をとってください。

### 【災害時の熱中症への備え】

本プロジェクトでは、災害が起こってしまった時に備えて「医師が教える災害時の熱中症対策」も公開しています。

このページでは、なぜ災害時に熱中症に注意する必要があるかを解説し、対策行動を紹介しています。また、新しい生活様式下での注意事項も掲載しています。印刷して家庭や避難先などで熱中症対策に役立てていただけるよう、コンテンツごとに印刷用のツールも掲載しています。

これからの季節の熱中症対策の見直しにお役立てください。

### 【「熱中症ゼロへ」プロジェクト 医師が教える災害時の熱中症対策】

<https://www.netsuzero.jp/doctor-disaster>

印刷用ツール例

災害時にも役立つ お家で用意したい熱中症対策グッズ

【水分】・ペットボトルの水  
・ノンカフェイン飲料

【水分】・スポーツドリンク  
・電解質タブレット

【衣服】・透気性や速乾性に優れた衣服  
・吸水性や透気性に優れた下着

【日差し避け】・帽子  
・透気性の良い長袖

【冷却グッズ】

【環境指標計】

2021年夏は下記のオフィシャルパートナー各社の協賛により、啓発活動を展開します。  
 日本コカ・コーラ株式会社、エプソン株式会社、東芝システム株式会社、株式会社日興、ナリヤ食品株式会社、株式会社119、株式会社リトルグ、株式会社東武、株式会社セゾ、株式会社フジ、株式会社リトル、三井物産株式会社、株式会社名鉄、株式会社東武バス、株式会社アリスワン、パートナーズ、株式会社山崎

梅雨に入ると湿度が高い日が続きやすくなるため、曇りや雨の日でも油断せずに熱中症対策を行ってください。特に、意識して体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」を行うことは、梅雨の晴れ間や梅雨明け後の熱中症予防につながります。

「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは、今後も新しい生活様式に沿った熱中症の予防啓発活動を進めていきます。

### ■「熱中症ゼロへ」プロジェクトとは

熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまおう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人 日本気象協会が推進するプロジェクトです。2013年夏のプロジェクト発足以来、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、熱中症に関する正しい知識と対策をより多くの方に知ってもらおう活動を展開してきました。活動9年目となる2021年は、「新しい生活様式下での熱中症の予防啓発」をテーマに活動を実践していきます。

### ■一般財団法人 日本気象協会について

1950年に誕生した日本気象協会は、天気予報に代表される気象予測事業に加え、再生可能エネルギー、環境アセスメント、大気解析事業、防災・減災・安全管理に関する事業など、気象に関するコンサルティング事業を通じ、公共に資する企業活動を展開しています。

・「熱中症ゼロへ」のロゴマークは日本気象協会の登録商標です。