



みどりヶ丘訪問看護

ほほえみ通信

社会医療法人
祐生会



44号

令和7年7月

暑さ指数 と 熱中症警戒アラート

なんと梅雨も明けてしまい、連日気温の高さに体が震えてしまいます。毎日毎日猛暑日…。気が狂いそうな漢字の並びです。▲

ところで、毎日テレビなどで聞く「暑さ指数」と「熱中症警戒アラート」。こういったもののなか、あと覚えていて欲しい点をお伝えしたいと思います。

「暑さ指数」とは気温や湿度などをもとに熱中症の危険度を判断する指標で、「熱中症警戒アラート」の基準となっているものです。

「熱中症警戒アラート」はこの暑さ指数が**33以上**になると発表されます。そして、昨年4月から「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました（図参照）。

熱中症警戒アラートは、暑さへの「気付き」を促して熱中症への警戒を呼びかけるもので、発表されたら外出は控えたり、まめに休憩を取りながら水分・塩分補給を行います。

「明日はアヤシイのでは?!」という日の前日17時頃、または当日朝5時頃に発表されます。朝昼タのご飯ときなどにはテレビをつけて、発表されていないかチェックしましょう!!

熱中症警戒アラート・特別警戒アラート 発表基準

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指数
都道府県内の全ての地点で暑さ指数(WBGT)が35以上 熱中症特別警戒アラート発表			
府県予報区等内のどこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33以上 熱中症警戒アラート発表			
31以上	すべ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生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止
28以上31未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25以上28未満	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充分に休息を取り入れる。	警戒 (積極的に休む)
21以上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生する危険性がある。	注意 (積極的に水分補給)

環境省熱中症予防情報サイトより

「クーリングシェルター」と呼ばれる公民館などの公共施設、大きいスーパーや百貨店など、暑さを凌ぐための冷房が効いた施設が高槻市では4月末から10月末まで開放されています。また、短時間ですが暑さを凌げる涼しい空間（クールオアシス）として、5月から9月までファミリーマートやドラッグストア、薬局さんが店舗を提供してくれています。協力店にはステッカー（←あちら）が貼ってあります。しんどい時はご活用あれ!!

これから（もっと）夏本番！自衛していきましょう!!

お知らせ & お願い

屋内でも熱中症になります。エアコンを使用して室内を28度にしましょう!

おおさか
クールオアシスプロジェクト
協力施設

実施期間:原則5月~9月末まで
実施時間:

【猛暑時の一時避難所】
暑さをしのぐため、お気軽にお立ち寄りください
(15分程度を目安としてください)

大阪・関西万博へ行ってきました！

日々、杖を頼りに歩き、車いすに乗ることも多い私にとって、こうした大きなイベントに参加するのは、正直、不安もありました。

そんな近くて遠い万博でしたが、娘たちから「万博へ行こう！」と誘われ戸惑いながらも、開幕した翌週に万博へ！

万博ゲート広場には色とりどりのたくさんの旗が爽やかな青空のもと揺れ、ゲートをくぐると正座をしたミャクミャクが出迎えてくれて、TVで何度も目にした大屋根リング！想像をはるかに超えるスケールでした。

わたしの万博体験！！



各国のパビリオンでは、文化、技術、未来の可能性が目の前に広がり、聞こえる言語、奏でられる音楽、民族衣装を着た明るく優しい笑顔のスタッフの方たちにすっかり魅せられました。水上ショーにドローンショー、美しさにまばたきする暇もないくらい。まるで一日で世界を巡ったかのような、夢のような時間でした。

万博は、未来を見せてくれる場所だと言われます。でも私にとっては、「もう一度、世界とつながれた」場所でもありました。

人生に、まだこんなにも輝く瞬間があるなんて。

本当に、行ってよかった。心から、そう思える体験でした。

万博の感動でイキイキしている私と夫を見て、娘たちが再び6月に万博に連れていってくれました。

この感動を表現したくて、油絵を描き始めて50年、毎年出展している美術展に今年は万博をテーマに描こうとワクワクしながら構想を練っています。

いつもリハビリの皆さんに、励まし支えていただきこのような素晴らしい時間を過ごすことができ、心から感謝しています。

さあ、楽しい未来に向かってこれからもリハビリ頑張るぞ！



みどりヶ丘訪問看護ステーション 理念

私たちは、看護・リハビリの
発想と技術を駆使し、
あなたが生活の場において
笑顔で過ごせるよう支援していきます

社会医療法人 祐生会

みどりヶ丘訪問看護ステーション

〒569-1127

高槻市西真上1-35-17

Tel: 072-681-5605



MIDORIHOUKAN2

Email: zaitaku@midorigaoka.or.jp

✿編集後記✿

1ページ目が暑い話なので、字面だけでも涼しくと青色にしてみました。結構圧が強いですね。うふっ！

さて、万博体験♪早速いただきましたっ(>_<) 嬉しい！しかもすごくステキ☆前向きな気持ちになれるのも、イベントや外出の素晴らしいところですね。いろいろな方法がありますから、どうぞ皆さん、どこかへの外出を検討して下さいね（今はあっついですけど）。そして万博体験なさった皆さん、ぜひ後に続いて下さいっ！！＼(^o^)/
お声がけ、お待ちしてまーすm(_ _)m