

富山県気候変動適応センター

# Newsletter

ニュースレター

第2号



## 今年の夏は熱中症に注意！

気象庁が発表した6月から8月の3か月予報によると、今年の夏は暖かい空気に覆われやすいことから、気温は、東日本・西日本では高く、北日本では平年並か高いとされています。

気候変動によって近年、猛暑日が増加する中、今年は新型コロナウイルス対策のため普段の生活、活動においてマスクを着用することが求められていることから、熱中症にこれまで以上に気をつける必要があります。

今回のニュースレター(第2号)では、これから夏本番を迎え、熱中症リスクが高まっていくことから、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」における熱中症予防について特集しました。

## 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」における熱中症予防行動

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

今年の夏は、これまでとは異なる生活環境のもとで迎えることとなりますので、例年よりもいっそう熱中症に気をつけなければなりません。十分な感染対策を行いながら、熱中症予防に心がけるようにしましょう。

### 熱中症予防行動のポイント

#### 1 暑さを避けましょう

- ・ エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する
- ・ 感染症予防のため、換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する
- ・ 暑い日や時間帯は無理をしない
- ・ 涼しい服装にする
- ・ 急に暑くなった日などは特に注意する



#### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩する

#### 3 こまめに水分補給をしましょう

- ・ のどが渇く前に水分補給する
- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



#### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・ 日頃から体温測定、健康チェック
- ・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



#### 5 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・ 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



## トピックス -2020年の冬はなぜ暖かったのか？-

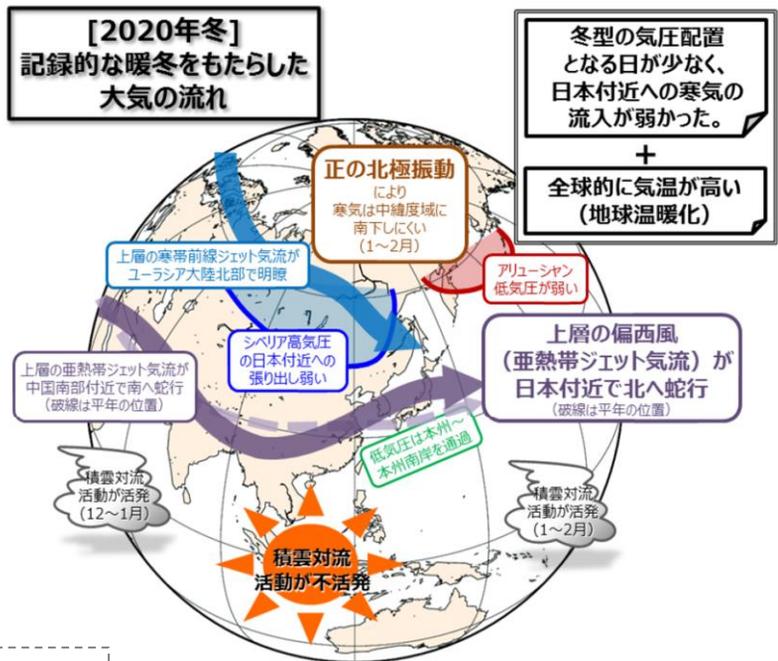
2020年の冬を思い出してみると、日本では統計開始以降、最も気温の高い記録的な暖冬であり、県内でも、雪不足で今シーズン1日も営業できなかったスキー場もありました。この記録的な暖冬の要因について、気象庁が発表した分析結果を紹介します。

### 「2020年冬の天候の特徴とその要因について」

2020年の冬は、シベリア高気圧及びアリューシャン低気圧がともに冬を通して平年よりも弱かったことから、冬型の気圧配置となる日が少なく、日本付近への寒気の流入が平均して弱くなりました。このような状況をもたらした大規模な大気の流れの特徴とその要因は以下のとおりです。

- ① 大気上層を流れる偏西風（亜熱帯ジェット気流）が日本付近で北に蛇行し続けた。この北への蛇行の一因として、熱帯域の積雲対流活動がインドネシア付近で不活発であったため、中国南部付近で亜熱帯ジェット気流が南に蛇行したことが挙げられる。
- ② 1月以降、正の北極振動が卓越し、ユーラシア大陸北部では寒帯前線ジェット気流が明瞭化するとともに、ヨーロッパからシベリア東部にかけての広い範囲で寒気の蓄積が弱まった。この影響で、日本付近への寒気の流入が弱い状態であった。
- ③ 偏西風の蛇行や正の北極振動による影響に加えて、地球温暖化に伴う全球的な気温の上昇傾向が続いていること、さらに北半球中緯度域で全体的に対流圏の気温が著しく高かったことも、今回の記録的な暖冬の背景にあったと考えられる。

2020年の冬の気候が地球温暖化の影響と単純に結論付けることはできませんが、こうした様々な影響が重なり合っ  
て記録的な暖冬になったと考えられます。



※ 「正の北極振動」とは、北極域の海面気圧が平年より低く、中緯度域の海面気圧が平年よりも高くなる現象です。

## 環境教育の拠点施設整備を進めています

環境科学センターでは、現在ある講堂を改装して、大気・水質など身近な環境から地球温暖化などの地球的規模の環境問題まで、見て・触れて・学ぶ体験型施設として、環境教育の拠点となる施設の整備を進めています。

今年10月のオープンを目指して、パネルや展示物の作成、映像コンテンツや図書の収集、実験・体験コーナーの内容について、現在検討を進めているところです。



気候変動に関しては、気候変動の影響や適応策に関する展示、2100年の天気予報などの映像、様々な地球の姿の立体画像などを見ることができます。

平日は常時開放・入場は無料です。皆様のご来場をお待ちしています。

### <施設の概要>

#### 展示コーナー

環境と公害、漂着ごみ、気候変動のパネル展示

#### 実験・体験コーナー

環境科学実験、水質簡易測定、リサイクル工作

#### 情報コーナー

映像コンテンツ・ライブラリ、環境クイズ

## これって温暖化!? 一身近に感じる現象について情報をお寄せください

私たちの暮らしの中で、昔と比べて「夏の暑さが厳しくなった」「冬の雪が減った」など、気候の変化や環境の変化があると感じている方がいるのではないのでしょうか？

身近なところで「昔と変わっている」、「昔よりも違うな」と感じた現象・気付いたことについて、情報をお寄せください。

(例：桜の開花時期が早くなった。イノシシによる被害が増えた。真冬の雨が増えた。)

情報は、富山県環境科学センターウェブサイト「お問い合わせフォーム」からお寄せください。

### Newsletter ニュースレター 第2号

発行 富山県気候変動適応センター(富山県環境科学センター内)  
Toyama Prefectural Climate Change Adaptation Center(TCCAC)

〒939-0363 富山県射水市中太閤山17-1  
TEL:0766-56-2835 / FAX:0766-56-1416  
URL:[http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/1730/kj00021662.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1730/kj00021662.html)