

*** 今日の健康（7月）***

< 2026 年夏の暑さ予想 >

日本気象協会などの最新の発表によると、2026 年の夏は長期間暑さが続いた 2025 年とは異なり、夏の前半に極端な高温が集中する「ピーク型」になると予測されています。梅雨明け直後は体が暑さに慣れておらず、短期間で一気に熱中症リスクが跳ね上がり、最高気温 40℃以上の「酷暑日」という表現もニュースで取り上げられる機会が増え、35℃以上の「猛暑日」を超える日が増えると予想されています。

最高気温による名称	
新名称を検討	40度以上
猛暑日	35度以上
真夏日	30度以上
夏日	25度以上

< 最新の予報 >

高温傾向：全国的に気温が平年より高く、梅雨明け後は猛暑日が増える見込みです。

7 月：北陸や関東から沖縄にかけて「厳重警戒」ランク。

8 月：東北から沖縄の広範囲で「厳重警戒」、内陸部を中心に「危険」ランクとなる地域が予想されています。

酷暑日（40℃以上）の発生：全国で延べ 7～14 地点程度で最高気温 40℃以上の酷暑日が発生する可能性があります。2025 年（延べ 30 地点超）ほど広範囲ではないものの、局地的な危険な暑さには十分な警戒が必要です。

北海道：6 月は「ほぼ安全」ですが、7 月～8 月は「注意」ランクと予想されています。

< 地球規模で北半球(ヨーロッパや米国東海岸)で 40℃超え >

比較的夏が涼しく一般家庭でのエアコン普及率が高くないフランスのパリなどで 6 月末から記録的な熱波により気温が 40℃を超える猛暑に見舞われています。また 7 月 2 日ニューヨークでも 40℃超えを記録しました。

今年の日本における「ピーク型の猛暑」予測は地球温暖化の延長線上にあると予想されます。

< 2026 年春からエルニーニョ現象が発生 >

太平洋赤道域のエルニーニョ監視海域での海面水温が基準値より高く推移し 5 月のデータでは基準値との差が+1.2℃でした。この傾向は今後も秋にかけて続くと予測されています。

< 熱中症予防のポイント >

気象庁や日本気象協会では、以下の対策を呼びかけています。

水分・塩分の摂取：大量に汗をかいた際は、水分だけでなく塩分も適切に補給してください。

室内環境の管理：2025 年のデータでは熱中症の発生場所として「住居内」が約 38%を占めています。エアコンや扇風機を我慢せず使用し、室温を適切に保つことが不可欠です。

暑熱順化（暑さに慣れる体づくり）：梅雨明け前から、無理のない範囲で運動や入浴などで汗をかく習慣をつけ、体が暑さに対応できるように準備しておくことが推奨されています。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861
天文台通り もみじ山公園バス停裏