

GPT監査テーマ： 人間の健康管理・生活上のアドバイスと生成AI

【プロンプト（生成AIへの入力内容： Written by Tomonori Tomura）】

「あなたが健康管理のプロである医師だとして、日本で5月に気温が高くなった日に気を付けるべき熱中症について、熱中症対策として一般的に大切なことをわかりやすく簡潔に教えて下さい。」

【アウトプット（生成AIからの出力内容 **Written by ChatGPT-4**）】

「もちろん、それについてお答えします。熱中症は極めて深刻な状態になる可能性があるため、適切な予防策を講じることが重要です。以下に、日常生活で気を付けるべき基本的な熱中症対策をリストアップします。

1. 水分補給: こまめな水分補給は熱中症予防の最も重要なポイントです。適度な水分は体温調節のために必要です。暑い日には特に、定期的に水やスポーツドリンクなどの電解質を含んだ飲み物を摂取しましょう。
2. 塩分補給: 汗と共に塩分も失われます。そこで、水分だけでなく、適度な塩分補給も重要です。
3. 涼しい場所を利用: 屋外での活動は可能な限り涼しい時間帯に行い、高温時は室内にいるようにしましょう。また、直射日光が強い場所は避けて、帽子や日傘を使用すると良いでしょう。
4. 適度な休息: 適度に休息をとることで、体に負担をかけすぎのを防ぎます。特に高齢者や子供、体調がすぐれない人は無理をせず、十分に休むようにしましょう。
5. 体調管理: 健康状態が悪いときは、無理をせずに安静にすることが重要です。体調が良くない場合や疲れている時は熱中症になりやすいため、自分の体調をよく観察し、必要なら医療機関に相談しましょう。

これらの対策を適切に行うことで、熱中症のリスクを大きく減らすことができます。特に高温の日は、以上のことに十分に注意してください。」

【所長のGPT監査ノート（Written by Tomonori Tomura）】

「日常生活で、塩分接種量やWBGT指数（いわゆる熱中症指数）などといった、細かな判断材料は回答には含まれていないが、一般的に気を付けるべき点については、おおよそ、大切なことはサッとまとめられているように見受けられる。熱中症対策で安全策をとるなら、5の必要なら医療機関に相談しましょう、というところは、念のため、熱中症の可能性を排除せずに早めに医療機関で受診しましょう、という方が、人間の自己判断のゆがみを考慮したアドバイスになりそうにも思われる。水分・塩分・気温について、追加で質問しよう。」

