

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であり熱中症対策の指導者だとして、日本の一般的な家庭環境において、室内でも起こる熱中症を予防するために、どんなことを気を付けておくべきかについて、具体的に教えて下さい。」

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

「もちろん、熱中症は室内でも起こり得ます。その予防のためには以下のような対策が考えられます：

1. 適切な温度・湿度管理：エアコンや扇風機を適切に使用して、室内の温度と湿度を適切に保つことが重要です。30℃以上では熱中症の危険が高まります。
2. 水分補給：定期的に水分を摂取しましょう。特に高齢者は自覚的な喉の渇きが少ないため、注意が必要です。
3. 適切な服装：軽い、通気性の良い服装を選び、適宜調節することが重要です。
4. 休息：定期的に休息を取り、体調をよく観察しましょう。
5. 定期的な通風：窓を開けて新鮮な空気を入れる、または空気清浄機を使う等、室内の空気の循環を保つことも重要です。
6. 高齢者や体調の優れない人、または体力が落ちている人への注意：これらの人々は熱中症になりやすいため、特別な注意が必要です。
7. 日射し対策：カーテンやブラインドを閉じて直射日光を遮ることも重要です。
8. 体調管理：体調不良を感じたら無理せず、早めに休息をとり医療機関に相談しましょう。

これらの予防策を遵守し、日々の生活に気を付けていただくことで、熱中症のリスクを減らすことができます。」

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

「1の30℃以上では熱中症の危険が高まります、という点は、省エネ対策で室温設定を28度にしましょう、という場合でも、温度だけでなく湿度や運動量などによっても、室内での熱中症が起こり得るため、30℃以上は注意、とするのはややリスクが高いように感じられる。また、省エネ対策での室温28℃設定というのは、室温自体を28度くらいで省エネを目指そうというものであり、エアコン設定温度が28℃というわけではない。室温・湿度・黒球・輻射熱などからWBGT指数(いわゆる熱中症指数)の計算は複雑でもあり、室内環境に沿った熱中症リスクに沿って自動で表示・警告してくれる指数計を活用したいところだ。」

