

お天気解説

アキラのズバツと

湿度の高い季節

令和8年6月26日

江戸川区気象防災アドバイザー 藤井 聡

梅雨も本番ですね。晴れても湿度が高く、雨が
続くと湿度は90%以上にもなり本当に鬱陶しくな
ります。こんな日はそうめんとか、さっぱりしたも
のが美味しそうですね。

さて、湿度にはどんな意味があるのでしょうか。
湿度とは、空気の湿り具合のこと、空気中
に含まれる水蒸気量により決まります。空気には含む
ことができる水蒸気量が決まっています。それ
は、気温によって変わり、例えば気温10℃なら1
m³あたり9.4g、20℃なら17.3g、30℃なら

30.4g というように高い気温になるほど多く含むことができます。気温が30℃、1m³の空気中
に水蒸気量が8g存在している時、湿度は $8 \div 30.4 = 26\%$ になります。これならカラッとして
快適ですね。この水蒸気量が24gに増えたら $24 \div 30.4 = 79\%$ という計算になり、ジメジメし
た暑さです。1m³中の水蒸気量で比べると、3倍もちがいますね。

湿度が70%以上になると、カビやダニが増えるそうです。こういう生物はジメジメした環境
を好むようです。ナメクジはよく夜に出ますが、日が沈んで気温が下がることで湿度が高くな
り、ナメクジは活動しやすくなることも影響しています。たとえば、気温30℃、湿度50%の
空気中には、 $30.4 \times 0.5 = 15.2$ gの水蒸気量がありますが、これが夜に20℃に下がったら、
 $15.2 \div 17.3 = 88\%$ と高くなるのです。湿度の高い状態が続くのは健康によくないようなので、
エアコンの除湿機能をうまく使いたいですね。

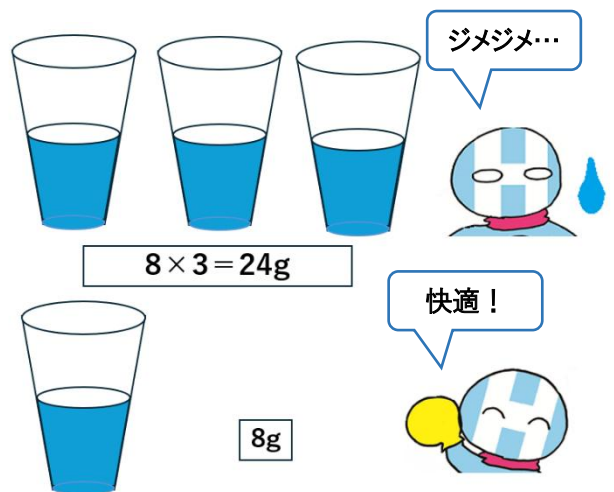


図 空気1m³中の水蒸気量と快適さ

2026年06月26日11時 気象庁 発表			
日付	今日 26日(金)	明日 27日(土)	明後日 28日(日)
東京地方	雨時々止む 	雨時々止む 	曇
降水確率(%)	-/50/50	70/80/60/50	40
信頼度	-	-	-
東京 気温 (°C)	最高	26	27 (25~32)
	最低	-	23 (19~22)

東京地方の週間天気予報

(気象庁HPから抜粋)

明日(27日)は台風第8号の影響で大雨になる可能性があるため、防災気象情報に留意してください。

クリックすると気象庁による新しい情報が見られます。