

保健福祉課

健康増進係 (134 ~ 136)

しよねつじゅんか 「暑熱順化」で暑さに負けない体作りをしよう

本格的な夏が来る前に、暑さに強い体を作ることが熱中症予防の第一歩です。5月はまだ体が暑さに慣れておらず、急に気温が上がると熱中症のリスクが高まります。今から「暑熱順化」に取り組んで、夏本番に備えましょう。

1. 暑熱順化(しよねつじゅんか)とは？

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなっていきます。

暑熱順化ができると、体には次のような良い変化が起こります。

(1)汗をかきやすくなる→(2)熱を逃がしやすくなる→(3)塩分を失いにくくなる

これらの変化により、体温が上昇しにくくなり、熱中症になりにくい状態になります。

暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかります。

2. 日常生活でできる暑熱順化の方法(例)

実際に気温が上がり始める5月頃から、無理のない範囲で汗をかく練習をしましょう。

(1) 運動で汗をかこう

①ウォーキング(30分程度)：

通勤時に歩く、外出時に階段を使うなど、少し汗をかく動きを意識しましょう。

②インターバル速歩(中高年の方におすすめ)：

「3分間の早歩き」と

「3分間のゆっくり歩き」を

交互に繰り返します。

③室内での筋トレ・ストレッチ：

室内でも軽く汗をかく程度に体を動かしましょう。

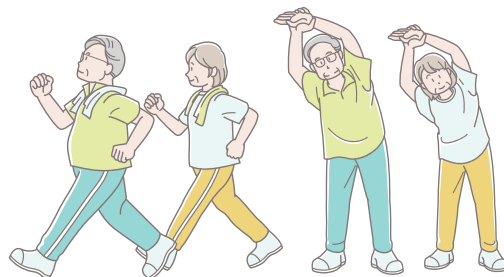
(2) 入浴で汗をかこう

湯船に浸かる：

シャワーだけで済ませず、

湯船にお湯をはって

入浴しましょう。



中高年や体力に自信のない方

インターバル速歩

1回

3分間



速歩

3分間



ゆっくり歩き

大腿で腕を振って、かかとで着地

1日5回以上/週4回以上/4週おこなう

● 取り組む時の注意点

- ※1 こまめな水分・塩分補給：暑熱順化のトレーニング中は、喉が渇く前に水分をとり、必要に応じて塩分も補給しましょう。
- ※2 無理は禁物：その日の体調や気温に合わせて、無理のない範囲でおこなってください。体調が悪い時は休むことが大切です。
- ※3 継続が大切：暑熱順化の効果は、暑さから数日遠ざかると失われてしまいます。毎日少しずつ、暑さに慣れる習慣を続けましょう。



参考文献：日常生活における熱中症予防(日本生気象学会)