

ジリジリと強い日差しが照りつけ、早くも夏の気配を感じる季節となりました。今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテや熱中症にならないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、「暑熱順化」が大切です。

本格的な暑さがくる前に、暑さに負けない体づくりを心がけていきましょう。

しよねつじゅんか  
**暑熱順化**とは

暑熱順化とは、からだ暑さに慣れることです。暑い日が続くと、からだは次第に暑さに慣れて暑さに強くなります。

人は運動などでからだを動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がったときは、汗をかいたり、心拍数の上昇や皮膚血管拡張により、からだの表面から熱を逃がし、体温調節をしています。この体温調節がうまくできないと、熱中症がひきおこされます。

暑熱順化によるからだの変化

暑熱順化できていない

暑熱順化できている

- ・ 発汗が **少ない**
- ・ 体温が **上昇しやすい**
- ・ 汗の塩分が **多い**

**熱中症になりやすい状態**

- ・ 発汗が **多い**
- ・ 体温が **上昇しにくい**
- ・ 汗の塩分が **少ない**

**熱中症になりにくい状態**



からだを暑さに慣れさせることが重要なため、  
 実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、  
 無理のない範囲で汗をかくことが大切です。  
 日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、  
 からだを暑さに慣れさせましょう。  
 暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度  
 かかります。暑くなる前に暑熱順化のため活動を始め、  
 夏の暑さに備えましょう。

## 日常生活でできる暑熱順化の方法

水分補給を  
忘れずに



- ウォーキング
- ジョギング  
(通学時など)



頻度は週5日

ウォーキング  
目安

30分

ジョギング  
目安

15分



- サイクリング

(通学時や買い物など)

頻度は週3日

目安

30分



- 筋トレ
- ストレッチ



適度に汗をかくもの

頻度は週5日

目安

30分



- 入浴



シャワーだけでなく  
湯船につかる

目安

2日に

1回

