



春から準備していきましょう

熱中症になりにくい体づくり・習慣



暑さに備えた体作りをしましょう

熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。

暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経つと、汗がより早くから出るようになって、体温上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに、3～4週間経つと、汗に無駄な塩分をださないようになり、熱けいれんや塩分欠乏による症状が生じるのを防ぎます。このようなことから、急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人、涼しい地域から暑い地域へ旅行した人は、暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。

暑熱順化とは

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(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化すると、暑熱環境での体温上昇や心拍数増加などの生理的ストレスを軽減できます。また循環血液量が増加し、汗のかき始めも早くなります。そのため同一体温に対する汗の量も増え、より効果的な体温調節ができるようになり、熱中症の危険性も少なくなります。

引用文献：

- ・熱中症環境保健マニュアル 2022 P30～「Ⅲ.熱中症を防ぐには」
- ・熱中症ゼロへ 熱中症について学ぼう>暑熱順化
一般財団法人日本気象協会 <https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

暑熱順化に有効な方法

日常生活の中で運動やシャワーだけでなく湯船に入り、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。

暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

- ウォーキング・ジョギング
- サイクリング
- 適度な運動(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)
- 入浴 シャワーだけでなく、湯船に入りましょう。目安は2日に1回以上

上記のような運動や入浴の習慣を続けることで汗をかきやすくなり、より効果的な体温調節ができるようになります。難しく考えず、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていくことが大切です。

運動時は水分や塩分を適宜補給して、無理をしない範囲で行いましょう。

熱中症に特に注意が必要な時期

5月の暑い日

5月でも最高気温25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないので注意が必要です。

梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要です。

梅雨明け

梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで熱中症による救急搬送者数が急増します。