

# しよねつじゅんが 暑熱順化

暑熱順化とは、身体が暑さに慣れることを言います。  
本格的な夏が来る前に、暑熱順化について知り  
暑さに備えましょう！！

## 暑熱順化による身体の変化

身体は、暑い日が続くとその暑さに慣れ（暑熱順化）熱放散や発汗により、スムーズに体温調節ができるようになります。一方で、急な気温の上昇の場合は身体が暑さに慣れていない為、体温調節が上手く行えず、熱中症になる可能性があります。暑熱順化ができているということは、体温調節機能がしっかりと働き、暑い環境下でも熱中症になりにくい身体であると言えるのです。

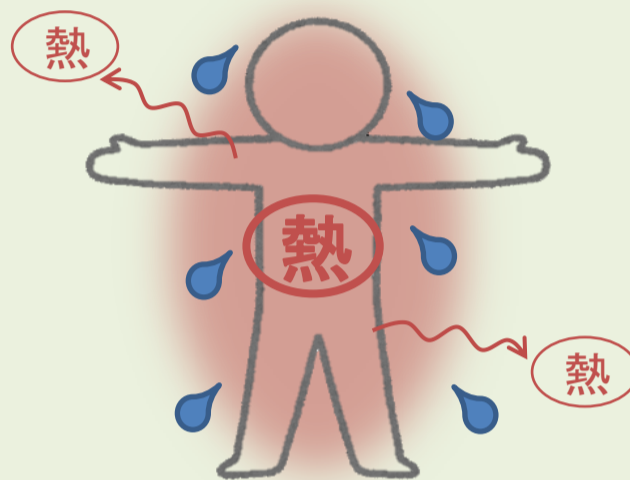
### 暑熱順化ができている状態



- ◆ 発汗しやすい
- ◆ 皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ◆ 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ◆ 体温が上昇しにくい

**熱中症になりにくい！**

### 暑熱順化ができていない状態



- ◆ 発汗しづらい
- ◆ 皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ◆ 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ◆ 体温が上昇しやすい

**熱中症になりやすい！**

\* 汗や体温調節機能についてはTRニュース【汗腺の働きを知る～いい汗をかくために～】【体温調節機能の上昇】を参考にしてください。

## 日常生活でできる暑熱順化をする為の工夫

暑熱順化には、個人差はありますが数日から二週間程度必要と言われています。  
暑さが本格的になる前から運動や入浴などで汗をかき、身体を暑さに慣れさせましょう。

### 運動

#### ●ウォーキング・ジョギング

ウォーキングなら30分程度  
ジョギングなら15分程度が目安



#### ●サイクリング

30分程度が目安



#### ●筋力トレーニング・ストレッチなど

30分程度が目安



### 入浴

2日に1回は  
シャワーだけでなく、湯船に入る



\* 目安・頻度については『日本気象協会推進 熱中症ゼロ』参照



個人の体質、体調、その日の気温や室内環境に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。



汗をたくさんかく為に、厚着やサウナスーツのようなウェアでの運動は正常な体温調節を妨げます。  
適切なウェアで行いましょう。

暑熱順化ができていても暑さから遠ざかるとその効果は低下すると言われています。暑くなる前に対策をするのはもちろんのこと、日頃から汗をかく習慣をつけておくことで、急な気温の変化にも対応できる身体となります。無理なくできることからやってみてはいかがでしょうか。