



夏に向けて、暑熱順化を進めましょう！

昨年の夏は日本最高気温を更新する、記録的な暑さとなりました。今年の夏も酷暑が予想されています。今のうちから準備をしていきましょう！



保健師 山口

◎暑熱順化（しょねつじゅんか）とは？

人間の身体は体温調節のために、以下の方法で熱を逃がします。

- ① 皮膚の血管を拡張し、血流を増やすことで熱を放出する
 - ② 汗をかくことで、その汗が蒸発するときに気化熱として体温を下げる
- しかし、冬を迎えた体は「保温モード」になっており、すぐには血管が広がらず、汗もかきにくい状態です。その状態で急に暑くなると、体温調節が追い付かず、熱中症になってしまいます。この「保温モード」から、積極的に汗をかき、体温を下げようとする「冷却モード」への体の切り替え、すなわち暑さに慣れることを暑熱順化と言います。

【暑熱順化できていない】

- 発汗が少ない
- 汗に塩分が多い
- 皮膚血流量が少ない

↓
熱中症になりやすい



熱中症になりやすい状態

【暑熱順化できている】

- 発汗が多い
- 汗に塩分が少ない
- 皮膚血流量が多い

↓
熱中症になりにくい



熱中症になりにくい状態

◎暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう！
暑熱順化には2週間程度かかる場合もあります。本格的に暑くなる前から、暑熱順化のための自分に合った行動を始めましょう♪

ウォーキングや筋トレ、ストレッチなどの適度な運動



掃除などの家事で汗をかく



湯船に浸かって汗をかく

