

今年は4月から夏が続出し、4月から6月までの気温は平年より高い傾向となることが予想されています。本格的な夏となる前から、急な暑さに注意が必要です。例年5月頃から熱中症の疑いのある人が保健室へ来室します。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や、体が暑さに慣れていないときは熱中症になりやすいので、気をつけてください。

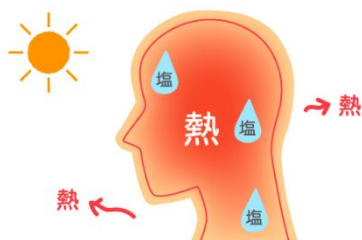
しよねつじゅんか 熱中症予防に暑熱順化

暑熱順化という言葉を知っていますか？暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。暑さに慣れることで、体温が上がりにくい体となり、熱中症予防につながります。

暑熱順化に有効な方法は、汗をかくことです。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑くなる前に上手に汗をかける体をつくるのが大切です。

しよねつじゅんか からだ へんか 暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・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 など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・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 など

熱中症になりにくい状態

にちじょうせいかつ しよねつじゅんか うご せいかつ 日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p>ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回</p>	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分 頻度目安 週3回</p>
<p>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)</p> <p>運動目安 30分 頻度目安 週5回～毎日</p>	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p>

※内容と時間はあくまで目安となります。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ってください。 日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。