

2023
こちら、

保健室

高橋中学校保健室
令和5年5月

しょねつじゅんか 始めよう！暑熱順化

「暑熱順化」という言葉を聞いたことはありますか？暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。体が暑さに慣れていると、体の中に熱がこもりにくくなり、熱中症の予防に繋がります。そのためには、気温が大きく上昇する前のこの時期からの準備が大切です。



◎熱中症の仕組み◎

人は、運動などで体を動かすと、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には、汗をかくことによる気化熱や、心拍数の上昇や皮ふ血管拡張（皮ふの血管を広げること）によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。

ですが暑熱順化がすすむと、発汗量や皮ふ血流量が増加し、熱放散がしやすくなります。

◎暑熱順化には時間がかかる◎

暑熱順化をしましよう、と言われてもすぐに体が暑さに慣れるわけではありません。暑熱順化には、個人差もありますが、数日から二週間程度かかると言われています。日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」によると、今年、愛知県が暑熱順化を始めるといいタイミングは5月中旬から5月下旬だそうです。まさに今が、暑さに体を慣れし始めるのにふさわしい時期なのです。

しょねつじゅんか 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

出典：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」

◎どのように暑熱順化をすればいいの？◎

体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。

暑くなる前から余裕をもって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。

【暑熱順化の方法の一例】

・汗をかく運動……ウォーキング（一回30分）、ジョギング（一回15分）で、週5日程度。

サイクリングなら一回30分、週3回程度の頻度で。

筋トレやストレッチの目安は一回30分、頻度は週5回～毎日程度。



・入浴……シャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。入浴の前後には十分な水分と適度な塩分の補給をし、入浴で適度に汗をかくと良いでしょう。

★これらはあくまでも一例なので、これらを行ったからといって必ず暑熱順化できるわけではありません。また、実施時は個人の体質・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。運動時は屋外や室内の天気や気温などの環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

やってみよう！

暑熱順化チェックリスト

来月には水泳指導も始まります。

水の中でも熱中症になりますので、今の内からしっかり体を暑さに慣れさせておきましょう！

暑熱順化チェックリスト

1. 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

2日に1回以上入浴している

点数
3

週に3日入浴している

点数
2

週に1、2日入浴している

点数
1

入浴することはほとんどない

点数
0

2. 運動(汗をかく程度のもの)

点数

週に5日以上している

点数
3

週に3、4日している

点数
2

週に1、2日程度している

点数
1

運動はほとんどしていない

点数
0

3. その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)

点数

週5日以上あった

点数
3

週3、4日以上あった

点数
2

週1、2日以上あった

点数
1

汗をかく機会がほとんどなかった

点数
0

①～③全ての点数を合計して

7～9点…暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！

4～6点…複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！

3点…汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してましょう。

1～2点…体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！

0点…体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！

合計点数

出典：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」