



梅雨が明け、いよいよ暑い夏が始まりますね！！冷たいジュースやアイスクリームなどが
 ついつい欲しくなります。あまりの暑さにエアコンの効いた部屋ですっと過ごしている人も
 多いのではないのでしょうか。

しかし、この「体を冷やす生活習慣」こそ夏バテの原因の一つにもなります。元気に夏を
 過ごすために、体を暑さに慣らしていきましょう！



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。
 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。

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

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 (帰宅時に一駅分歩くなど)

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



サイクリング

運動目安 30分
 頻度目安 週3回



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)

運動目安 30分
 頻度目安 週5回～毎日



入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

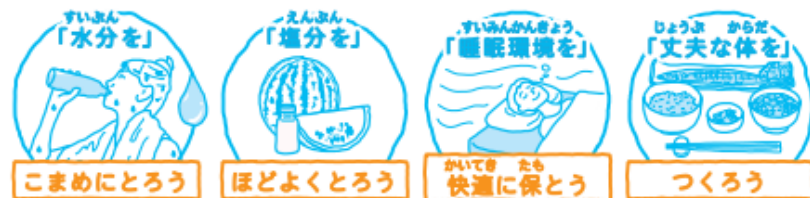
頻度目安 2日に1回



※上記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。運動時は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。

熱中症の予防と対策

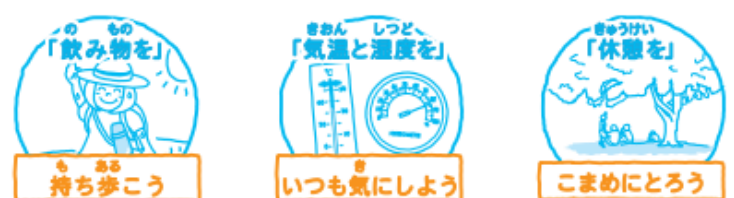
1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう



気温が上がりはじめの初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

※かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

2 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを



炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

3 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

夜の熱中症にも気を付けよう！

起きた時に、「吐き気」「めまい」「たちくらみ」等の症状がある場合、寝ている間に脱水が進み、熱中症になっている可能性があります。

- ・寝る前に水分・塩分補給をしよう
- ・部屋の湿温度、気流に気を付けよう
- ・日中になるべく熱をためないようにしよう

