



健康未来への想い



- みんなの保健室編 -

本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです。



暑さに強い体を作る！ 「暑熱順化」のススメ



気温が上昇するこれからの季節、「体がだるい」「食欲が落ちる」「疲れやすい」といった不調を感じることはありませんか。その原因の一つが、体が暑さに慣れていない状態、いわゆる「暑熱順化」が十分にできていないことです。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることで体温調節機能が高まる仕組みです。暑さにさらされると、体は汗をかいて熱を外に逃がし、皮膚の血流を増やすことで体温の上昇を防ごうとします。しかし、暑さに慣れていない状態ではこれらの働きが十分に発揮されず、汗に含まれる塩分が多く失われたり、体に熱がこもりやすくなったりします。その結果、体温が上がりやすくなり、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

暑熱順化が進むと、効率よく汗をかけるようになり、体に必要な塩分を失いにくくなります。さらに皮膚の血流も増え、体の熱をうまく放出できるため、暑さに対する耐性が高まります。



注意したいのは、梅雨明けなど急に気温が上昇する時期です。梅雨の間に涼しい日が続くと、せっかく進んだ暑熱順化も元に戻ることがあります。また、冷房の効いた環境で過ごす時間が長いと、暑さへの適応が遅れがちになります。本格的な夏を迎える前から、意識的に体を慣らしておくことが大切です。

暑熱順化を進めるには、日常生活の中で「軽く汗をかく習慣」を取り入れましょう。例えば、ウォーキングはやや汗ばむ程度の強度で1回30分を目安に、週5回行うのが効果的です。また、シャワーだけでなく2日に1回を目安に湯船につかることもおすすめです。こうした取り組みを数日から2週間程度継続することで、徐々に体は暑さに順応していきます。



運動や入浴の際には、こまめな水分補給を心がけ、無理のない範囲で行いましょう。暑さに備えた体づくりは、日々の小さな習慣の積み重ねから始まります。暑熱順化を意識した生活で、夏を元気に、安全に乗り切りましょう。

■参考：日本気象協会「熱中症ゼロへ」暑熱順化ポイントマニュアル
<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

ひとつの健康、ひろがる未来。



東京海上日動メディカルサービス株式会社

※本資料の引用、転載はお断りしております。