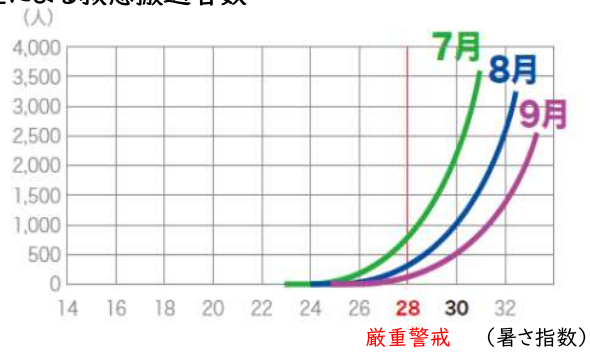
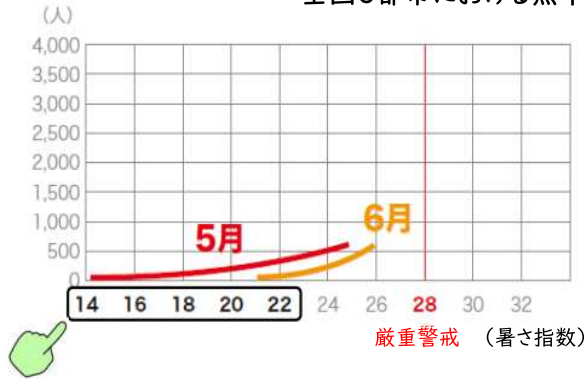


暑さに体を慣らそう『暑熱順化』

これからの季節、気を付けたいのが熱中症。

熱中症対策は、本格的な夏が始まる前、体が暑さに慣れていない時期から始めましょう！

全国6都市における熱中症による救急搬送者数



(出典:厚労省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイドより)

グラフのように、体が暑さに慣れていない5月、6月では、暑さ指数が28(厳重警戒)を超えていなくても、熱中症で救急搬送される人が発生しています。特に、梅雨の晴れ間で急に気温が高くなった日や、梅雨明け直後は熱中症が発生しやすくなっています。

人間は、多少ですが、暑さに慣れることができます。これを『暑熱順化』といい、暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。

暑熱順化トレーニングで暑さに強い身体を作りましょう。

暑熱順化 トレーニング

ポイントは汗をかくこと。
運動や入浴など、日常生活の中から始めましょう！

歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



自転車

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・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回



(出典:厚労省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイドより)

『水分を摂るトレーニング』も忘れずに！

夏に向けて、徐々に水分摂取の回数や量を増やしていきましょう。喉の渇きに関係なく、定期的に水分を補給することが大切です。

大量に汗をかいた時は、体内の塩分も減っています。水分と塩分、一緒に補給してください。

- ✓暑くなる前から余裕をもって始める
- ✓暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる
- ✓2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす

暑さから数日離れると、効果がなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているか、いつも意識するようにしましょう。