



しよ ねつ じゅん か 暑 熱 順 化

暑さに慣れて、暑さに備える!

みなさん、暑熱順化って、知っていますか？熱中症予防のために、ぜひ実践してほしい習慣のひとつです。暑熱順化のやり方や、プロジェクト賛同会員の取組を知って、ぜひあなたもトライしてください！



三宅 康史 実行委員長
帝京大学医学部救急医学講座教授/
帝京大学医学部附属病院
高度救命救急センター長

三宅康史実行委員長から、暑熱順化のススメ

本格的に蒸し暑くなってくると、予防対策意識がグンと高まりますが、それほど温度が高くない5～6月は、熱中症のことを考えない人が多いのではないのでしょうか？でも、暑さへの対策は、ゴールデンウィーク明けには始めるべきです！汗をかく習慣を身につけておくと、体の熱を上手に逃がすことができます。ウォーキングやランニングなど、軽く汗をかく運動を、涼しいうちにぜひ取り入れてみてください。もちろん無理は禁物。その日の天気や体調と相談しながら、行いましょう。

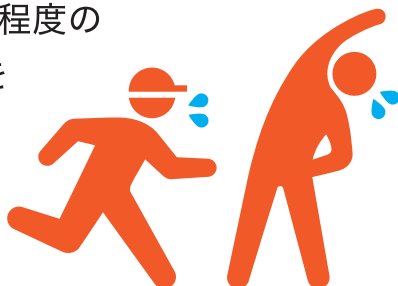
暑熱順化って、なに？

まだ猛暑にはなっていないのに、梅雨の合間に突然暑くなった日や、梅雨が明けて急に蒸し暑くなった日に、熱中症になってしまうことがあります。このような時は、体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいのです。

熱中症にならないためには、暑さに慣れること＝**暑熱順化**が大切！本格的に暑くなる前に、汗をかく習慣を身につけて、暑さに強い体をつくりましょう。

Let's try! 暑熱順化

暑熱順化に必要なのは、暑さに体を慣らして自分で上手に汗をかける体をつくること。そのために、軽く汗をかく程度の運動をしましょう。体を動かして汗をかくことが大切です。1回30分程度の少し早足のウォーキングなどを続けるとよいでしょう。



やや暑い環境で

ややきつい強度で

毎日30分程度



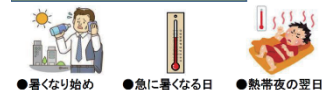
プロジェクト賛同会員の 暑熱順化の取組をご紹介します!

「行田市 保健センター」の取組

行田市は、ボランティアで結成した「熱中症おたすけ隊」が、出前講座を実施。出前講座の中で、暑熱順化について話をしています。熱中症予防のための、具体的な暑熱順化の方法を伝えて実践を呼びかけています。

また、暑さに負けない体をつくるための運動講座も開催。自宅のできる「ホームトレーニング術」などを通じて、運動による暑熱順化を呼びかけています。

第3条 急に暑くなる日に要注意!



第4条 暑さに備えた体づくりをしよう

●早く暑さに慣れるために、日頃から少し早足のウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておこう



「農協共済別府リハビリテーションセンター」の取組

センター内に、障がいのある方々がミニトマトの栽培をする温室があります。温室は、最高温度38.8℃、最高湿度100%とかなり蒸し暑くなるので、熱中症対策が欠かせません。温室で作業する方や職員には、徐々に体を暑さに慣らしていくよう呼びかけています。

本格的に暑くなる前の5月初旬から、WBGT計での測定や経口補水液の提供を始め、暑熱順化についての知識を伝えています。



「すみだストリートジャズフェスティバル」の取組

毎年8月に開催されている無料音楽イベント。実行委員会では、観客約10万人、ボランティアスタッフ約1,000人の熱中症対策に注力しています。定期的な運営会議やボランティアミーティングの中では、食事、睡眠などによる体づくりの大切さとともに、イベント前から少しずつ暑さに慣れておくように、と伝えています。



熱中症予防 声かけプロジェクト

～ひと涼みしよう～