

暑熱馴化を行い体を暑さに慣れさせよう！

暑熱馴化（暑熱順化とも表記）という言葉 皆さんご存じでしょうか？
暑熱馴化とは、暑い環境に体を少しずつ慣れさせることにより、体温調節機能を高め、熱中症になりにくい体に変化させる生理的適応のことです。
これから暑い夏を迎える前に、数日～2週間ほど継続することが大切です。

(1) 暑熱馴化により体の中で起こる主な変化

- 発汗量が増え、汗をかき始める温度が下がる
- 汗中の塩分濃度が下がり、体内の塩分が失われにくくなる
- 皮膚の血流量が増え、体表から熱を逃がしやすくする
- 心拍数の低下や血液量の増加などで、暑さの負担が軽減



(2) 暑熱馴化のメリット

- 熱中症の発症リスクを下げる
- 暑い環境下での作業・運動から起こる不調を予防する
- 夏場のだるさや疲労感の軽減が期待される

(3) 暑熱馴化の効果と継続

- 一般に、数日～2週間ほどの継続で暑熱馴化が進む
- 暑さから離れると効果は徐々に失われるため、継続が必要

(4) 日常生活で暑熱馴化の習慣

- 今頃から、1日30分程度の軽い運動や入浴で汗をかく習慣をつける
- いきなり強い運動をせず、体調を見ながら徐々に時間や強度を上げる
- こまめな水分・塩分補給と、無理をしない休憩が必須

