

健康だより

令和8年4月

暑さに慣れて熱中症を予防しよう！

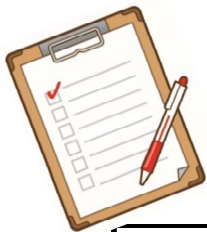
～熱中症予防は5月からスタート！～

去年は、統計開始以降、最も早い梅雨明けとなり、平均気温が最も高く、熱中症警戒アラートの発表回数が過去最多でした。
5月～9月までの全国における熱中症による救急搬送は10万人を超え、山口県では954人で、5月に27人、6月に130人が救急搬送されました。

「熱中症なんてまだまだ先の話・・・」と思われるかもしれませんが、熱中症は梅雨入り前の5月から発生しています。熱中症を予防するためには、暑くなる前から準備する暑熱順化※（しょねつじゅんか）が大切です。



※暑熱順化とは、「体が暑さに慣れること」



暑熱順化チェックリスト

直近、2週間の状況について当てはまるものに✓してください。

項目		点数
入浴 (シャワーだけでなく湯船に入る) 	2日に1回以上、入浴している	3
	週に3日、入浴している	2
	週に1, 2日、入浴している	1
	入浴することはほとんどない	0
運動 (汗をかく程度) 	週に5日以上、運動している	3
	週に3, 4日、運動している	2
	週に1, 2日、運動している	1
	運動はほとんどしていない	0
その他の汗をかく行動 (入浴・運動以外の家事や外出など) 	週に5日以上、汗をかく行動があった	3
	週に3, 4日以上、汗をかく行動があった	2
	週に1, 2日以上、汗をかく行動があった	1
	汗をかく機会がほとんどなかった	0
合計		

結果



暑熱順化できているが、熱中症対策は忘れずに！	7～9点
複数の習慣で汗をかくことはできています。継続が大切！	4～6点
汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。	3点
体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！	1～2点
体が暑さに慣れていない。暑くなる前に暑熱順化を！熱中症に注意！	0点

裏面に、「暑熱順化のポイント」を掲載しています。

参考：熱中症ゼロへ、日本気象協会

暑熱順化には、
数日～2週間
程度かかります。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない



- ・体内に熱がこもりやすい
- ・汗に含まれる塩分が多い
⇒塩分を失いやすい
- ・体温が上昇しやすい

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている



- ・体内に熱がこもりにくい
- ・汗に含まれる塩分が少ない
⇒塩分を失いにくい
- ・体温が上昇しにくい

熱中症になりにくい状態

参考：熱中症ゼロへ、日本気象協会

暑熱順化のポイント！

運動や入浴で汗をかき、暑さに慣れる！
暑くなる前から暑熱順化を始めて、暑さに備える！

入浴



シャワーのみで済ませず、湯船に入って入浴しましょう。

▶目安：入浴の頻度は2日に1回以上

38℃のぬるめの湯に10～15分浸かる

温泉やサウナも発汗作用を高めるのに良い方法です

運動



外出時は、できるだけ歩くなど、意識して汗をかくようにしましょう。暑い時間帯は避けましょう。

▶目安：ウォーキングなら1回30分、頻度は週5日程度

室内でも筋トレやストレッチで軽く汗をかきましょう。

▶目安：1回30分、頻度は週5回から毎日程度

その他の
汗をかく
行動



毎日の生活の中に、軽く汗をかくような家事や仕事などの活動をしましょう。



- 運動や入浴時は水分をとって、無理のない範囲で行ってください。
- 暑熱順化できていても数日、暑さから遠ざかると効果はなくなります。
暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時は、特に熱中症に注意しましょう。