

【もう熱中症予防!?!】

『暑熱順化』で暑さに備えよう!

(しよねつじゅんか)

熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給だけでなく、**体を暑さに慣れさせる『暑熱順化』**を行うことも大切です。今回は『暑熱順化』についてのお話です。

暑熱順化のポイントと状態比較

暑熱順化のポイントは汗をかくことです。個人差もありますが、体が暑さに慣れるまで数日から2週間程度かかるため、日常生活の中で無理のない範囲で汗をかく習慣をつくりましょう!

暑熱順化ができていない状態

汗が出にくく
体から熱が逃げにくい

体温が上昇しやすい



暑熱順化ができている状態

汗が早く出るようになり
体から熱が逃げやすい

体温が上昇しづらい



暑熱順化は熱中症予防に効果的であることがわかります。

暑熱順化トレーニングの例と目安

例1 歩く・走る

▶帰宅時に一駅分歩く程でも可

歩く目安
30分走る目安
15分頻度目安
週5回

例2 自転車

▶速度は出し過ぎず、普段通りで

運動目安
30分頻度目安
週3回

例3 適度な運動

▶室内でできる筋トレやストレッチなど

運動目安
30分頻度目安
週5回～毎日

例4 入浴

▶シャワーだけでなく、湯船につかる

頻度目安
2日に1回暑熱順化を行う上で
大切な心がけ

- ①まずは目安を気にせず、できる範囲で行うこと
- ②トレーニングの前後に水分・塩分補給を忘れないこと
- ③体調が優れないときは必ず無理をしないこと
- ④暑熱順化できた後もトレーニングは継続すること

本格的に暑くなる前から『暑熱順化』で暑さに慣れ、熱中症を予防しましょう!

★今月の安全衛生川柳 ～ 暑熱順化は日々の積み重ねが大切です。必ず無理はしないでくださいね!

無理せずに 自分のペースで 日々運動 (新潟支店 スタッフさんの作品)