

この時期だからこそ知ってほしい

熱中症にならないための 暑熱順化とは??

農作業中の熱中症対策のポイント

- 高温時の作業は避けましょう
- こまめな休憩と水分・塩分補給を行いましょ
- 1人での作業はできるだけ避けましょ
- 熱中症対策グッズ（帽子・ファン付き作業服等）を活用しましょ



◎梅雨時から要注意！ 熱中症を防ぐ
熱中症は真夏の暑い日に起こるイメージがありますが、実は梅雨の時期から増え始めます。この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、雨の合間の晴天時や梅雨明け直後に、汗をかいて体温を調節することがうまくできないためです。

熱中症を防ぐ第一歩は、「いま自分のいる環境」を知ることです。当日の最高気温だけでなく、一日の気温や湿度の変化、室内の状況をこまめにチェックしましょう。また、熱中症の発生にはその日の体調も大きく関係しています。環

◎暑熱順化（しよねつじゅんか）とは？
体が暑い環境に繰り返しさらされることで、徐々に暑さに慣れて強くなる現象のことです。暑い環境で運動や日常生活を送ると、体内で熱が作られて体温が上昇します。体は、汗が蒸発するときの気化熱や、皮膚の血流を増やして熱を外に逃がす（熱放散）ことで体温を調節していますが、暑熱順化が進むとこれらの調節機能がより効率的に働くようになります。

境の変化に気を配るとともに、自身自身の体調にも敏感になり、無理のないよう過ごしましょう。



◎有効な対策
日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑さが本格化する前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

※あくまで目安なので、個人の体質・体調、その日の気温や室温環境に合わせて無理のない範囲で行って下さい。運動時は、水分・塩分補給を行うことは必須です。

暑熱順化 体を暑さに慣らすこと

ウォーキング ジョギング	ストレッチ 筋トレ
サイクリング	入浴

◎暑熱順化で身体に起こる変化

暑熱順化が進むと、体には以下のような変化（生理的变化）が現れます。

①汗をかき始めるのが早くなる
体温が大きくなる前から汗をかけるようになり、効率よく熱を逃がせます。

②汗の量が増える
同じ運動や活動でも、しっかりと汗をかくことで体温の上昇を抑えやすくなります。

③汗の塩分濃度が下がる
体内で塩分（ナトリウム）を再吸収する仕組みが働き、大切なミネラルの損失を防ぎます。

④皮膚の血流が増える
皮膚の近くの血流が増えることで、体内の熱を外に放出しやすくなります。

⑤心拍数下がる
血液の循環がスムーズになり、暑さによる心臓への負担が軽くなります。

熱中症の予防対策をしましょう

<p>こまめな水分補給と塩分補給</p>	<p>外出時には日傘や帽子を着用</p>	<p>エアコンや扇風機を上手に使用</p>	<p>体を締め付けない涼しい服装</p>
<p>暑い場所を避けて日陰を利用</p>	<p>部屋の温度と湿度を確認</p>	<p>人との間隔を開けてマスクを外す</p>	<p>十分な睡眠とバランスの良い食事</p>

◎熱中症になりやすい人って?!

熱中症患者の約半数は65歳以上の方である。年齢を重ねると暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、身体の調整機能も低下することが原因だ。自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて万全の予防をし、のどが乾か

なくてもこまめな水分補給をするよう心がけてほしい。

また、晴れた日は路面に近いほど気温が高くなるため、幼児や車いすの方は大人以上に熱い環境にいる。幼児は体温調節機能が充分発達していないために、特に注意が必要です。

【まとめ】

暑熱順化は、体を暑さに慣れさせることで熱中症リスクを下げ、運動や日常生活を維持するための大切な近道です。無理のない範囲で汗をかく習慣を取り入れ、本格的な夏に備えましょう。

また、熱中症予防には「いま自分のいる環境」と「自分の体調」の双方に目を向けることが重要です。当日の最高気温だけでなく、1日の気温・湿度の変化や室内の状況をごまめに確認しましょう。

それと同時に、日頃の体調変化にも敏感になる必要があります。「環境の変化」と「体の変化」のどちらにも意識を向けること。これらが合わさることで、暑さによる体への負担が和らぎ、熱中症や夏バテのリスクを大きく下げることにつながります。

