



## 夏がくる前に「暑熱順化」で熱中症対策をしよう

肌寒い日があったり、時には気温が急に上がる日もあります。気温が真夏ほど高くなくても、体が暑さに慣れていないと熱中症を起こしやすくなります。暑くなる前に暑熱順化で体の準備をしていきましょう。




### 《暑熱順化とは》

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、**体が暑さに慣れること**です。

### 《暑熱順化ができていないと》



- 皮膚の血流量が増えにくく熱がこもります。
- 汗に含まれる塩分が多くナトリウムを失いやすいです。
- 体温が上昇しやすいです。

暑熱順化ができていないと、**熱中症になりやすい**です。  
熱中症にならないためにも、今から対策を取りましょう。

### 《暑熱順化に有効な対策》

**無理のない範囲で汗をかくこと**

運動や入浴することで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には、個人差もありますが数日から2週間程度かかります。



#### 例 1

ストレッチや筋トレなどで汗をかく運動をする  
目安は1日30分を週5日



#### 例 2

シャワーだけではなく2日に1回の頻度で湯舟に入って汗をかく

**水分や塩分補給をしながら行いましょう！**

心疾患や血圧が高い方、塩分制限がある方などは、かかりつけ医に相談しましょう。