



地球温暖化の影響のためか気温が年々上昇し、今年も5月中旬に熱中症予防についての報道がありました。「元気だから」「若いから」大丈夫と思わずに、熱中症対策をしましょう。

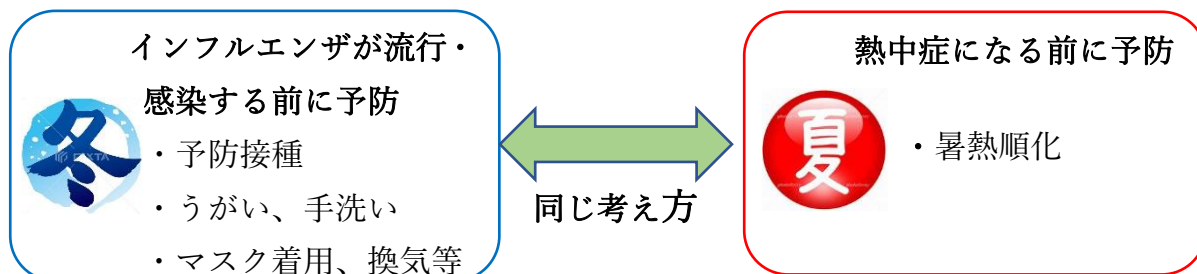


熱中症にならないための

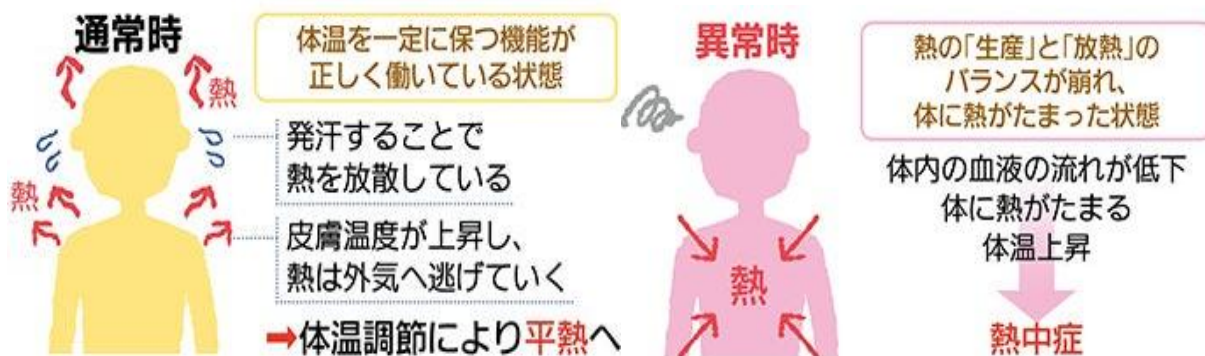
暑熱順化(しょねつじゅんか)とは？

「外の暑さと体の熱さに順次対応できるように変化させましょう」という意味があり、本格的な暑さの前に、適度な運動等で体温を上げ、体を暑さに慣らして熱中症を予防することをいいます。

これは冬のインフルエンザ予防と同じ考え方で、自分がインフルエンザにかかるかどうか分からないけれど「うがい・手洗い・換気をする」といった予防策をとりますが、同じように、今年の夏は暑くなるかどうか分からない、自分が熱中症になるかどうか分からないけれど、「暑熱順化」をして熱中症になるのを防ごうということです。

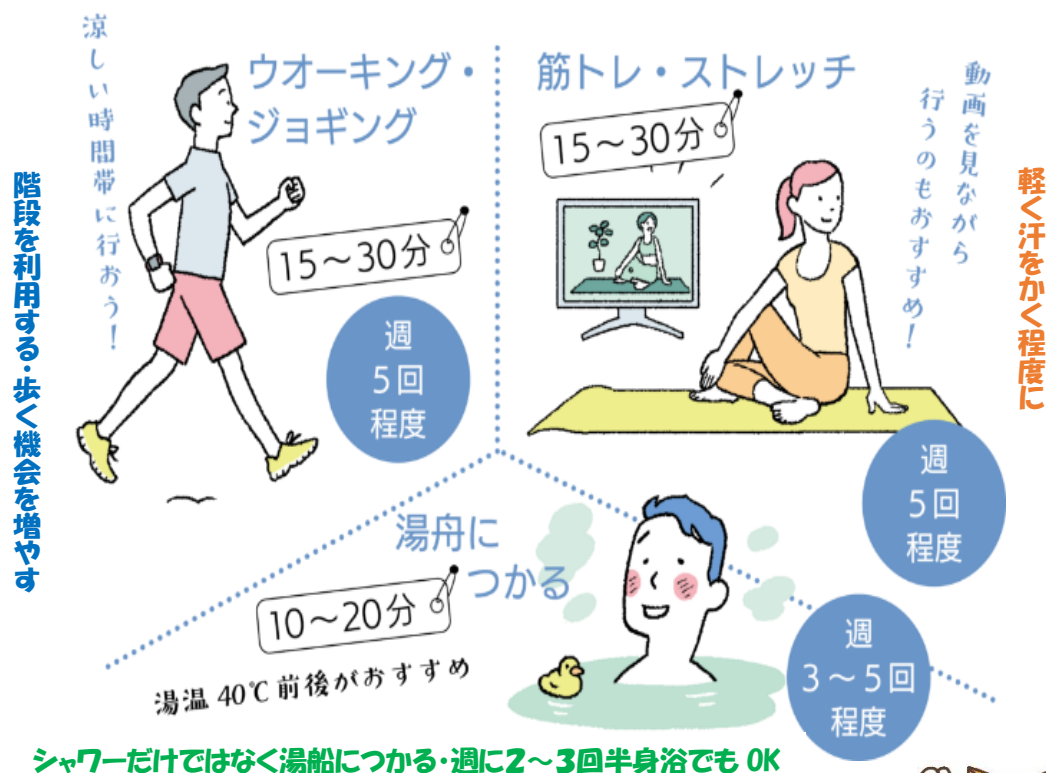


暑さや運動などで体温が上昇した時の変化は？



やってみよう!! 日常生活ですぐできる暑熱順化

人間は恒温動物です。暑熱順化ができていると、外気温の変化に合わせて自分の体温調整ができます。例えば、風邪をひいて熱が出た時に、人間は汗をかいて体温を下げようとします。それと同じで気温の高い日には汗をかいて体温を下げます。しかしこれができない人は、体内の熱を放出することができないために熱中症の危険が高まります。



個人差がありますが、
暑熱順化には数日~2週間程度かかります



6月でも最高気温が高い夏日や、真夏日になることがあり、梅雨で湿度が上昇します。体はまだ暑さに慣れていないため、気温・湿度が高くなる日に活動をするときには、屋内・屋外に限らず自分の体調の変化に注意し、水分・塩分補給と適度な休憩をとるようにしましょう。またバランスの良い食事や、睡眠をしっかり取ることも大切です。

暑熱順化は、一度暑さから遠ざかると効果はなくなります。

日ごろから暑熱順化を意識した生活を送り、暑さに強い体で熱中症を予防し、元気な毎日を過ごしましょう。