

熱中症に備えて、暑さに強い身体をつくろう

「暑熱順化」

地球温暖化やヒートアイランド現象の影響により、猛暑日が増加して熱中症で搬送される人が年々増えています。熱中症は暑熱環境下で起こり、場合によっては死にいたることもあります。一般財団法人日本気象協会は 2022 年から、身体を暑さに慣れさせることの大切さを周知するため、それぞれの地域で「暑熱順化」を始める目安の時期となる「暑熱順化前線」の公表を始めました。

【暑熱順化って何】

「暑熱順化」とは、気温が上昇する季節に備えて、徐々に身体を暑さに慣れさせることです。「暑熱順化」がうまく進むと発汗量が増え、汗に含まれるナトリウム濃度が低下し、皮膚血管が拡張することで血流量が増加して、体温調節が上手くできるようになります。猛暑の夏に備えてしっかり準備しておくことをお勧めします。日本気象協会が発表した最新の「暑熱順化」を始めるとよい時期は以下の通りです。

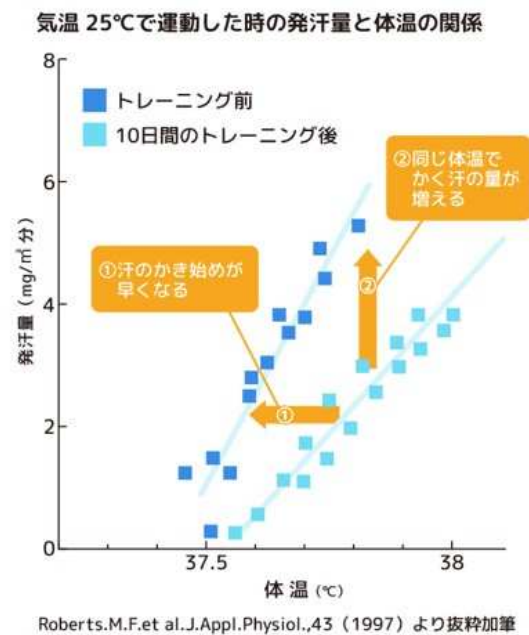
●沖縄・九州地方	4月下旬	●四国・中国地方	5月上旬
●関西・東海・関東地方	5月中旬	●甲信越・東北・北海道	5月下旬

(2023年4月6日 第1回発表)

【暑熱順化に取り組みましょう】

体温の調節が上手くできなくなると、身体の中に熱がこもって体温が上昇し、熱中症になる危険性が高まります。人は暑さを感じると体温の上昇を防ぐために体温調整機能が働き、血管を拡張したくさんの血液を流すことで熱の放出を促します。それ

だけでは熱を十分に逃がすことができないため、さらに汗をかいて蒸発によって熱の放散を行います。暑さに繰り返しさらされると人体は、効率的に汗をかくことができるようになり、体内の熱を外へ逃しやすくなります。同じような効果は運動やスポーツを継続的に行うことによっても得られます。「暑熱順化」には、運動（特にウォーキングやジョギングなどの軽い有酸素運動）を継続して行うことが有効です。環境省では「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動を推奨しています。運動を続けていくと、低い体温でも発汗するようになり、同じ体温で出る汗の量が多くなります（右図）。



さらには血流も増加するため熱の放出が早い段階で行われ、体温の上昇は抑えられるようになります。血液のナトリウムが不足すると、筋のけいれんや意識障害など熱中症の症状があらわれ、さらには脱水症状を引き起こします。「暑熱順化」することで、汗の中のナトリウムが汗腺から再吸収されるようになり、ナトリウム喪失も少なくなります。このように普段から運動によって発汗の機会を増やすことにより、体温上昇を抑制して暑さへの対応力を高めることができます。個人差はありますが運動を始めてから3日後から効果が現れ約1週間でほぼ順化した状態を獲得することができます。また、運動以外にも入浴やサウナで汗をかく方法も、繰り返し継続することで「暑熱順化」の効果が期待できます。

近年は、空調設備が整い、体を動かす事も減少しており、汗をかく機会も減少しています。暑くなる季節に備えて積極的に運動し、熱中症になりにくい身体づくりを目指しましょう。「暑熱順化」には熱中症だけでなく、暑さに対する適応力を高める効果もあり、夏のダルさや“夏バテ”を防ぐことができるメリットも期待できます。