

熱中症予防対策 ダイジェスト

②熱への順化

熱への順化とは、熱に慣れ、当該作業に適応することを行います。

熱への順化の有無は熱中症の発生リスクに大きく影響します。計画的に熱への順化期間を設けるようにしましょう。

出典：「職場における熱中症予防対策マニュアル」厚生労働省

熱に順化していない人とは、
「作業する前の週に毎日熱にばく露されていなかった人」
をいいます。

以下の場合等は、通常熱に順化していないことに留意してください。

- 梅雨から夏季になる時期で、気温等が急に上昇した高温多湿場所での作業に就く場合
- 新たに高温多湿場所で作業に就く場合
- 長期間、当該作業から離れ、その後再び行う場合



熱への順化のポイント

暑さに慣れてくると、体温を一定に維持する働きが向上し、水分やナトリウムを失いにくくなります。

順化の例として、順化していない状態から7日以上かけて熱へのばく露時間を次第に長くします。

最初の3日は要注意！

熱への順化により発汗までの時間が早くなり、特に、前胸部と前額部の汗がすぐに出るようになって、心臓と脳の温度上昇を食い止める働きがあります。

熱へのばく露が中断すると、4日後には順化の顕著な喪失が始まり、3～4週間後には完全に失われます。



いい汗かこう！！



- 発汗量は40歳代から減少し始めます。
- 熱への順化がなければ、汗はダラダラ、ベタベタの悪い汗。蒸発しにくく、体温低下に作用しにくい汗です。
- 良い汗は、じんわりと出てさらっとしています。皮膚表面で蒸発し、体温を下げてくれます。