

暑熱順化

暑さに慣れる

暑さに慣れる ▶ 早く汗が出る ▶ 体温上昇STOP



熱中症予防には

『暑熱順化』

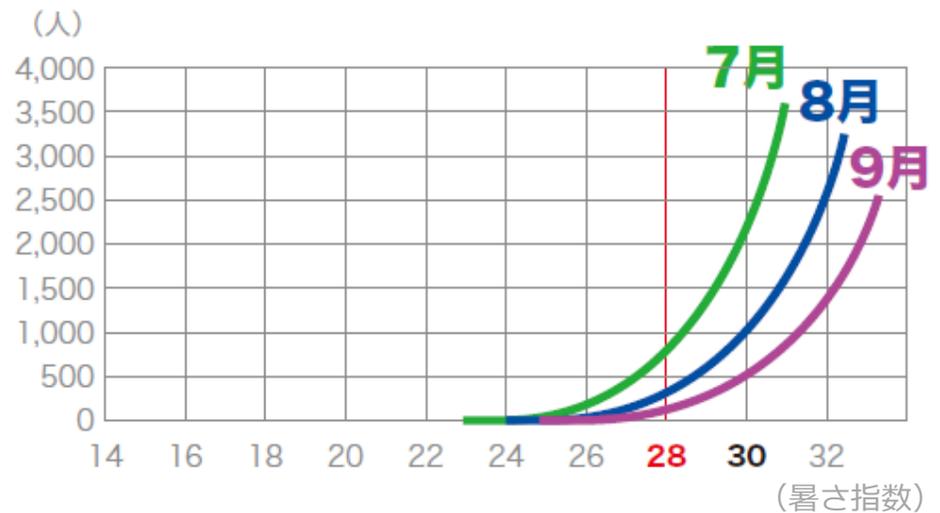
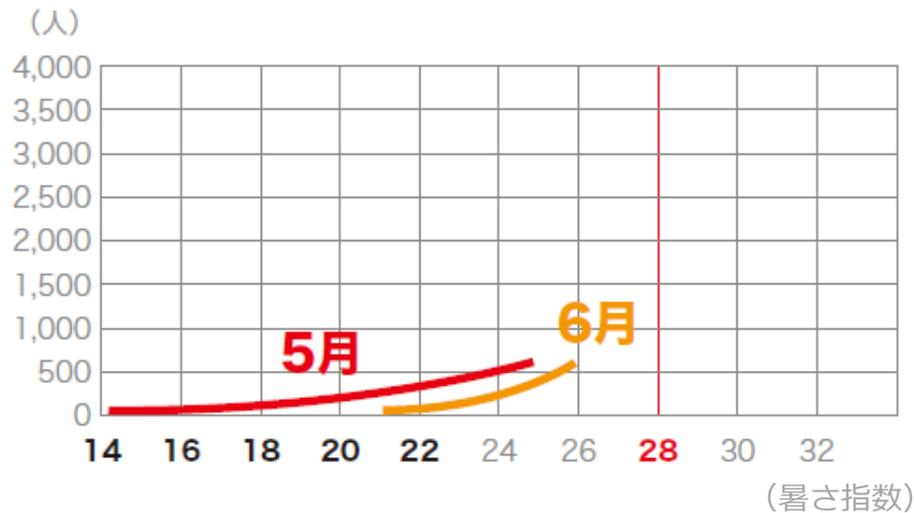


解説

人間は暑さに、多少ですが、慣れることができます。これを暑熱順化といいます。暑熱順化により、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作りましょう。

気温が高くない時期でも発生する

全国6都市※における熱中症による救急搬送者数(平成30年~令和3年) ※東京都・大阪市・名古屋市・新潟市・広島市・福岡市



気温が高くない時期から
救急搬送者は出現

暑さに慣れてくると減少傾向
(暑熱順化が重要)

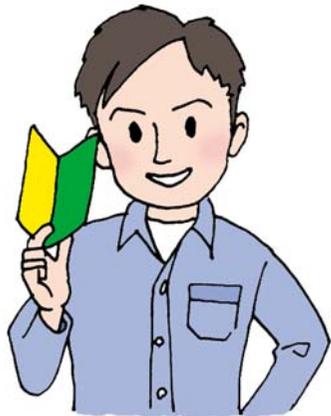
解説

このグラフにあるように、暑さに慣れていないと、5月でも熱中症で救急搬送される人がいます。では、いつから暑熱順化を始めればいいのか？
仕事の内容にもよりますが、5月に入ったら暑熱順化を始めることをおすすめします。一度、暑熱順化をすれば万全かというと、そうではありません。

数日休むと、暑熱順化効果は『ゼロ』になる

 特に気をつける必要がある人

入職したての人



作業初日は
身体への負担が
大きい

長期休暇あけの人



たとえ数日間でも
暑い作業から離れると
慣れの効果はゼロに

解説

入職したての人は、暑さに慣れていないので要注意。事前に暑熱順化するよう指導しましょう。暑熱順化をしても、その効果は、数日間休んだだけでゼロになってしまうので長期休暇あけの人は特に注意が必要です。

暑熱順化トレーニング

日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにし、数日から2週間ほど続けて完了

歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



自転車

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回~毎日



入浴・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回



解説

暑熱順化のポイントは、汗をかくこと。運動や入浴など、日常生活の中で行えます。個人差もありますが、数日から2週間程度で、身体を暑さに慣れさせることができます。暑くなる前から余裕をもって、暑熱順化を始めてください。

まとめ

暑熱順化は、
暑くなる前から始める
熱中症予防対策

数日から2週間程度で
身体を熱中症対応モードにできるが
長期休暇で効果はゼロになるので要注意