

本格的に暑くなる前に今から熱中症予防！

6月は「暑熱順化」に取り組みましょう



保健師：大岡睦子

「暑熱順化」とは・・・体が熱さになれることです。

暑熱順化できていない時

- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい

暑熱順化できている時

- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい

暑熱順化チェックリスト

1. 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)	点数
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3日入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0
2. 運動(汗をかく程度のもの)	点数
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0
3. その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)	点数
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0

①～③全ての点数を合計して

7～9点・・・暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！

4～6点・・・複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！

3点・・・汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。

1～2点・・・体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！

0点・・・体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！

合計点数

暑熱順化に有用な対策

ウォーキング・ジョギング
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング	ジョギング
運動目安	運動目安
30分	15分
頻度目安	
週5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
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回