



夏の暑さに負けない! ~今から慣らす「暑熱順化」とは~

実は熱中症に注意が必要なのは暑くなり始めの初夏



先月、札幌でも最高気温が 25℃を超える夏日を観測しました。

真夏の熱中症も心配ですが、実は体が暑さに慣れていない初夏の方が熱中症になりやすいのです。北海道では 6 月下旬から注意が必要です。今から準備を始めましょう!

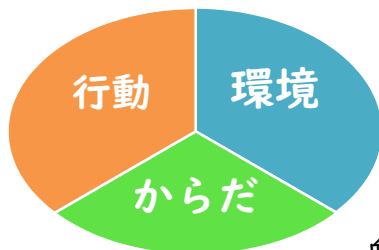


暑さに身体を慣らしましょう! ~「暑熱順化」とは~

「暑熱順化 (しょねつじゅんか)」は、暑さに体を慣れさせることです。

熱中症は、「環境」「からだ」「行動」の三つの要素が関係して発生します。高温多湿な「環境」や、激しい運動などの「行動」により、「からだ」の深部体温が上がり、熱をうまく逃せなくなることで熱中症が起こります。

熱中症を引き起こす3つの条件



季節に合わせて体は徐々に慣れていきますが、急に気温が上昇する初夏は体が追い付かず、熱中症になりやすいのです。

体が慣れるには、5 日~14 日程度の時間が必要です。慣れると発汗しやすくなり、皮膚の血流も増加します。たくさん汗をかくことで気化熱が働き、体温が上がりにくくなります。また、血流が増えることで熱を外に逃しやすくなります。

熱中症予防には、深部体温を上げにくくして、熱を上手に逃す体づくりがポイント。その方法とは!?

熱中症になりにくい体を作るためには、汗をかくことが重要です。暑さに慣れていない時の汗は塩分 (ナトリウム) などを多く含みベタベタします。しかし、暑さに慣れると汗をかきやすくなり、塩分が減りさらっとした汗に変わってきます。

暑さに慣れるためには、最高気温が 25℃前後になったら軽い運動を始めて、汗をかきましょう!

例えばこんな方法で…

歩くこと (1 回 30 分、週 5 日程度)

自転車に乗ること (1 回 30 分、週 3 回程度)

筋トレ・ストレッチ (1 回 30 分、週 5 回~毎日)



湯船につかる（2日に1回程度）…など。

意識して「少し汗をかくこと」が大切



「熱中症っぽい」…医務室を利用する学生さんにみられる傾向は“寝不足”と“朝食抜き”

寝不足すると体温調節機能が低下します。また、朝食を抜くと、前日夜から何も食べていないため、水分が不足した状態で日中を過ごすことになり、熱中症になりやすくなります。食事からの塩分補給もされないため、ミネラルバランスが崩れ、体調不良や筋肉痛、こむら返りなどが起こりやすくなります。



こまめに水分を摂取することも大切ですが、必要な水分量を飲み物だけで満たすのは大変です。朝、簡単に食べられるシリアルと牛乳、お味噌汁だけでも摂ることで効果があります。食事を抜かずに、効果的に水分補給しましょう。

汗をかく運動、しっかり睡眠、食事を抜かない（特に朝食が大切）は熱中症予防に大切です

注意 熱中症になったことがある人は、特に注意しましょう。

熱中症を経験したことがある人は再発しやすいと言われています。調子が悪くなったことがある人は一層の注意が必要です。今から暑熱順化を始め、初夏の暑さに備えましょう！

◆学生交流会館 kirari 前の吸い殻捨て場を閉鎖します◆

健康増進法の一部を改正する法律（2019年7月1日施行）に伴い、北星学園大学の完全敷地内全面禁煙が決定されています。一部残っていた吸い殻捨て場も灰皿を撤去し、2024年4月1日以降は使用できません。

医務室では、タバコと無縁で健康的な学生生活を応援します。これをきっかけに禁煙してみませんか？思い立った時にはどうぞ医務室にご相談ください。

開室時間のお知らせ

ポータルサイト n★star の医務室カレンダーをご確認ください。

医務室（A館1階） 電話：（011）891-2731 開室時間：8時45分～18時（土日祝日を除く平日）

n★star: <https://cgw.hokusei.ac.jp/health/>

【参考・引用資料】

■熱中症ゼロへ (<https://www.netsuzero.jp/>)：暑熱順化（2023/5/27）

■NHK 首都圏ナビ (<https://www.nhk.or.jp/shutoken/newsup/20230518a.html>) 「暑熱順化とは？熱中症リスク減 いつから？方法は？ポイント知って対策を」（2023/5/18）

■熱中症環境保健マニュアル 2022（環境省）

■イラスト：「フリーイラスト素材集 ジャパクリップ」、「イラストAC」