

🕒 1分ちょっとで、大枠をつかむ!

# 熱中症

HEAT ILLNESS

春の熱中症対策！  
暑さに強い体づくり

暑熱順化(しょねつじゅんか)



∞  
FREE  
PAPER  
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

05  
2026

No.122

年をとっても  
病を持っても  
今を生きる  
喜びの支援をする情報紙

## 暑くなる前からできる！ 春の熱中症対策“暑熱順化”

しょねつじゅんか



熱中症予防には「暑くなる前」から行う予防と、「暑い時期」に行う予防がありますが、今回は暑くなる前から行う熱中症予防について紹介します。

### ● 暑熱順化とは「暑さに体を慣らすこと」

同じような暑い環境下にいたとしても、熱中症のなりやすさは個人差があり、暑さに体が慣れていていることの重要性が近年指摘されています。こうした「暑さに体を慣らすということ」を暑熱順化といいます。年齢とともに暑さを感じにくくなるため、意識して体を慣らすことがとても大切です。

### ● まずは無理なく「少し汗ばむ程度の運動」や「入浴」から

暑さに体を慣らすには、特別なトレーニングは必要なく、無理のない範囲で軽く汗ばむ程度の運動から始めることがポイントです。たとえばウォーキングなどを、まずは10～20分ほどの短い時間から取り入れ、体調に合わせて無理なく続けていきましょう。運動開始の数日後から暑熱順化が始まり、約2週間ほどで徐々に暑さに慣れていくとされています。時間はあくまで目安のため、短時間でも問題ありません。

また、入浴も効果的な方法のひとつです。ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、自然に汗をかくことで、暑さに慣らすことができます。今の時期から無理のない範囲で取り組むことで、本格的な暑さに備え、熱中症のリスクを軽減していきましょう。

出典:「熱中症の予防についてのお知らせ」(消防庁)

([https://www.fdma.go.jp/publication/ugold/items/rel\\_0804\\_41.pdf](https://www.fdma.go.jp/publication/ugold/items/rel_0804_41.pdf))をもとに弊社 株式会社 あさのクリニック作成

今からやろう！  
熱中症対策

「水分補給」と「暑さを避ける」ことが大切

のどが渇いていなくても、こまめに  
水分摂取を心がけましょう！

1日  
1.2L<sup>※</sup>  
が目安

日ごろからこまめに水分を摂取することを心がけましょう。水分接種量については、かかりつけ医の指示に従いましょう。



コップ約6杯

エアコンを  
上手に使いましょう！



暑さが本格化する前に早めにエアコンの点検や清掃を済ませましょう！熱中症は室内でも夜間でも多く発生しており、室温管理の観点からも、エアコンを適切に活用することが重要です。