



暑熱順化を大切に！

今夏の 熱中症対策

日本気象協会は、ことしの熱中症対策について「暑くなる前から暑熱順化を」と提唱しています。猛暑を乗り切るための熱中症対策と予防法を紹介します。

編集部

熱中症とは

近年、気候変動の影響で、日本に限らず地球全体の気温が上昇傾向にあります。気象庁は、今夏の気温を平年並みか高めと予報しました。そんな環境下で気になるのは「熱中症」です。

熱中症とは、気温や湿度が高い環境に身体が対応できずに引き起こされる様々な症状のことを言います。

人は気温・室温や湿度が高くなると、体温が上昇します。体温が上昇すると、通常は発汗や、心拍数の上昇、皮膚の血管拡張で身体の表面から熱を逃すことで体温を調節します。体内の水分不足などで、この身体機能がうまく働かなくなるのが熱中症です。

条件次第ではいつ、どこにおいても、誰でもあっても熱中症になる危険性があります。熱中症の主な症状としては、初

期段階でのめまいや顔のほてり、重度になるにつれ立ちくらみ、吐き気、筋肉の痙攣、失神などが挙げられます。最悪の場合は死に至る恐れさえある恐ろしいものです。

熱中症対策としての「暑熱順化」

昨今、熱中症対策の一環として紹介されているのが「暑熱順化」です。

暑熱順化とは、簡単に言えば「身体を暑さに慣れさせる」ことです。本格的に暑くなる前に、身体を体温を調節しやすい状態にしておくことで、熱中症になりにくくすることを目的としています。

暑熱順化の方法として挙げられるのが、「無理のない範囲で汗をかく」ことです。熱中症の危険が高まる季節になるまでに、運動や入浴で汗をかき、身体を暑さに慣れさせましょう（図表1）。

個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかると言われています。また一度暑熱順化ができて、数日暑さから離れたり、汗をかく習慣をやめてしま

図表1 暑熱順化に有効な対策

場所	行動	内容	時間の目安
屋外	ウォーキング・ジョギング	帰宅時にひと駅分歩く・ジョギングする 外出時にできるだけ階段を使用する 意識して少し汗をかくような動きをする	ウォーキング：1回30分程度 ジョギング：1回15分程度 頻度は週5日程度
	サイクリング	通勤や買物時、車ではなく自転車を利用する 休日などにサイクリングに出かける	1回30分 頻度は週3回程度
室内	筋トレ・ストレッチ	腕立て伏せ、腹筋といった筋肉を動かすもの ヨガや柔軟体操など	1回30分 頻度は週5回～毎日程度
	入浴	シャワーのみでなく湯船にお湯をはって入浴する	時間は湯温によって変える 頻度は2日に1回程度

※実施時は個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

出典 一般財団法人日本気象協会「熱中症ゼロへ」プロジェクトのパンフレットを基に作成

熱中症予防としてのWBG T値（暑さ指数）

うと効果は失われてしまうと言われています。常に意識しておきましょう（図表2）。

本格的な夏を迎えると、いくら

図表2 暑熱順化チェックリスト

●直近2週間で、①～③について当てはまるものを1つ選択してください

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

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、暑熱順化していきましょう
 1～2点 身体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！
 0点 身体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！

出典 一般財団法人日本気象協会「熱中症ゼロへ」プロジェクト

図表3 日常生活におけるWBGT値による熱中症予防指針

暑さ指数 (WBGT値=℃)	熱中症に注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で 起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する
厳重警戒 (28℃以上 31℃未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
警戒 (25℃以上 28℃未満)	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に休息を取り入れる
注意 (25℃未満)	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある

出典 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.4

- ① 水分をこまめに摂る
喉が渴いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。ミネラルや糖分を含むスポーツドリンクや経口補水液は、水分の吸収がスムーズで、汗で失われたミネラルなどの補給にもつながります。
- ② 塩分をほどよく摂る
健康のために塩分を控える人も多いですが、大量に汗をかく盛夏には、食事などを通してほどよく塩分を補給しましょう。
- ③ よく睡眠をとる
睡眠環境を快適に保ち、日々ぐっすりと眠ることで体調を整えましょう。
- ④ 衣服などを工夫する
クールビズも浸透した昨今、衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選び、さらに外回りの際は男性でも日傘を差すなど、日差しを遮る工夫をしましょう。
- ⑤ 冷却グッズを利用する
冷却シートやスプレー、氷枕など、市販の冷却グッズを利用しましょう。首筋、脇の下、足の付け根など、太い血管が身体の表面近くを通っている箇所を冷やすと、効率よく身体を冷やすことができます。水をかけて扇子などでおおぐことでも効果があります。

暑熱順化していたとしても、熱中症リスクは高まります。作業環境の熱中症リスクを、客観的に評価するために用いられるのが「WBGT値（暑さ指数）」です。
 WBGT値とは、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。
 単位は気温と同じ摂氏度（℃）ですが、その値は気温とは異なり、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、気温の3つを考慮して算出されます。

環境省では2006年から「熱中症予防情報サイト」で情報提供を始め、2021年からの「熱中症警戒アラート」の指標としても利用しています。
 最近では、作業場所のWBGT値を計測する機器も多数販売されています。作業場所での熱中症のリスクを表す指針として、活用しましょう（図表3）。
 身体を激しく動かす職場、空調が効きにくい職場環境下などでは、WBGT値には補正がかけら

れ、22℃程度でも危険値とされる場合もあります。
 詳しくは、環境省や厚生労働省の熱中症予防関係のサイトなどを参照してください。
熱中症を予防する工夫
 どれだけ暑熱順化を心がけても、暑さ指数に気を配っても、熱中症の危険性はなくなるわけではありません。
 熱中症の予防法としてよく言われるのが、次の5つです