

暑熱順化 攻略マニュアル

Point!

熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切

運動

毎日30分程度運動する

ウォーキングやジョギング、ストレッチなど、軽く汗をかくような運動がおすすめです。



オススメ インターバル速歩

暑さにカラダを慣らしておこう(暑熱順化)

本格的な暑さが来る前の5~6月にトレーニングをはじめましょう

<p style="text-align: center;">通常</p> <p style="text-align: center;">「やや暑い環境」で 「ややきつい」と感じる運動</p> <p style="text-align: center;">1日30分間 / 1~4週間</p>	<p style="text-align: center;">中高年や体力に自信のない方</p> <p style="text-align: center;">インターバル速歩</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>3分間</p> <p>速歩</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>3分間</p> <p>ゆっくり歩</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">大腿で腕を振って、かかとで着地</p> <p style="text-align: center;">これを1日5回以上 / 週4回以上 / 4週間行う</p>
<p style="text-align: center;">体力に自信のある方</p> <p style="text-align: center;">屋外でのジョギングやジムでの ランニングマシン・エアロバイクなどで 「ややきつい」と感じる運動</p>	

日本気象学会「日常生活における熱中症予防」より作成

熱中症のリスクを減らすためには、普段から暑さにカラダを慣らし、汗をかきやすい体にしておくことが大切です。このことを「暑熱順化」と呼びます。本格的に暑くなる前の5~6月からトレーニングしましょう。

※歩く速さや、回数などについては目安ですので、自分の体調に合わせて行いましょう。

資料提供：大塚製薬

入浴

湯船に漬かって入浴する

シャワーだけでなく湯船に漬かって入浴(半身浴も可)しましょう。入浴の前後に水分と塩分を補給し、適度に汗をかくことが大切です。



継続

2週間継続する

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。せっかく暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいますので、継続することが重要です。



暑熱順化 ではじめる

熱

中

症

対策

対策

対策

対策

対策

暑熱順化って何?

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることをいいます。暑熱順化が進むと、発汗量や皮膚血流量が増加し、汗をかきやすくなることで、体の表面から熱を逃がしやすくなります。

暑熱順化できていない



汗をかきにくく
熱がこもりやすい

熱中症になりやすい

▽皮膚の血液量が増えにくく、熱放散しにくい(体温上昇)
▽汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい

暑熱順化できている



汗をかきやすく
熱を逃がしやすい

熱中症になりにくい

▽皮膚の血液量が増えやすく、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

令和7年度は
6月から
搬送件数が
急増!!

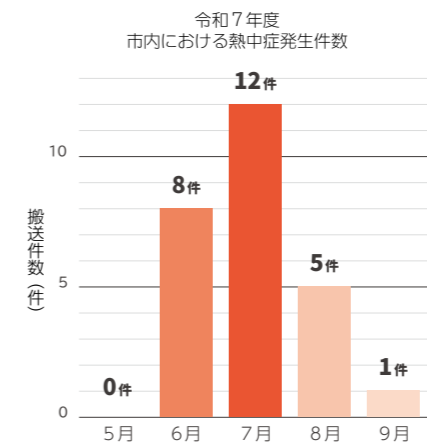


熱中症による搬送状況

令和7年度の搬送件数は26件でした。このうち、**8件が6月に発生**しており、7月に次いで2番目に多い月となりました。このことから、今の時期から体を暑さに慣らしていくこと(暑熱順化)が熱中症予防において大変重要であるといえます。また、市内の搬送状況を見ると、**全年代で発生しており、特に高齢者で多発**しています。

令和7年度 市内における年齢別救急搬送者数

小児(0歳~15歳)	2人
成人(16歳~64歳)	6人
高齢者(65歳以上)	18人



これから迎える本格的な夏の季節。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体を暑さに慣らす「暑熱順化」について知り、熱中症対策を行いましょう。

毎日できる

熱中症予防のポイント

Point! 01

こまめな水分補給を心がける

のどの渇きを感じなくても、時間を決めてこまめに水分をとりましょう。



PICK UP

汗をかいたときは水分だけでなく、スポーツドリンクや塩飴、塩分タブレットなどで塩分も補給しましょう。



Point! 02

天候や気温など暑さに関する情報を確認する

テレビやネットなどから、今日の最高気温や暑さ指数、熱中症警戒アラートなどの情報を確認しましょう。

湯沢の暑さ指数はいくつ? チェックしてみよう!
環境省熱中症予防情報サイト
湯沢市の暑さ指数の実況と予測



Point! 03

生活リズムを整える

バランスの良い食事や睡眠を十分にとり、体調管理に気をつけましょう。



Point! 04

お互いに気にかける

室内でも熱中症になる場合があります。周囲の方と声をかけ合って暑さに気をつけましょう。家族や友人などお互いに気にかけることも大切です。



PICK UP

出かける際は、日傘や帽子、ネッククーラーなどの暑さ対策グッズを上手に取り入れましょう。



△ 熱中症が疑われる方を見かけたら

- 1 涼しい場所に避難
- 2 衣服をゆるめ体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給する



- ▶自力で水が飲めない
- ▶呼びかけに対する返事がおかしい
- ▶けいれんしている
- ▶意識がない

左記の症状があったら

救急車を呼ぶ

119番



湯沢雄勝広域市町村圏組合消防署から

暑さは年々厳しくなり、熱中症による救急搬送も増加傾向にあります。日頃からこまめな水分補給や暑さに体を慣らすなど無理のない対策を心がけてください。異変を感じた場合は早めの受診、**緊急時は119通報をお願いします。**

健康対策課保健推進班 (☎ 56-8020)

☑ 脱水状態の簡易チェック

失った水分を取り戻そう

汗をかくとカラダからは体液が失われるため水分補給しましょう。

脱水状態の簡易チェック方法

爪	尿の色(カラーチャート)	体重でチェック
手の爪を白くなるまで押してみる	正常	活動前後の体重を量ると脱水状態が把握できます。
皮膚	脱水状態	脱水が体重の2%以内に収まるよう水分補給しましょう。
指で皮膚をつまんでみる	極度の脱水状態	

カラダの脱水状態を簡易的にチェックできる方法を覚えておきましょう。爪を押して白く戻るまでの時間や皮膚をつまむ方法、尿の色や体重(活動前後の差)で知ることができます。

資料提供：大塚製薬