

# 青大 リーダー研修会資料

2024年6月25日実施分



今からできる熱中症対策

## 暑熱順化（しょねつじゅんか）とは？

### 暑熱順化（しょねつじゅんか）とは

生命を奪うほどの暑い夏が毎年続くことが予想されるいま、熱中症は予防する時代になりました。本格的な暑さの前に、汗をかくことに体を慣らし熱中症を予防すること、それが「暑熱順化」です。

この言葉は、「外の暑さと体の熱さに順次対応できるように変化させましょう」という意味があります。これは冬のインフルエンザ予防と同じ考え方で、自分がインフルエンザにかかるかどうかかわからないけれど「うがい・手洗い・換気をする」。このことは、すでに私たちの暮らしに定着しています。同じように、今年の夏は暑くなるかどうかかわからない、自分が熱中症になるかどうかかわからないけれど「暑熱順化」をして予防する、これが新しい考え方「なるまえ予防」です。

自分がインフルエンザになるか熱中症になるかわからないけれど「なるまえ予防」を習慣化しましょう。

**冬**  
インフルエンザが  
流行・感染する前に予防

- ・換気
- ・うがい・手洗い
- ・マスク
- ・衣服での調節
- ・十分な睡眠・栄養・休養など

同じ考え方



熱中症になる前に予防

暑熱順化



### やってみよう！とても簡単！ ～歩く・自転車・お風呂～

人間は恒温動物です。「暑熱順化」ができていると、外気温の変化に合わせて自分の体温調整ができます。例えば、風邪をひいて熱が出た時に、人間は汗をかいてその体温を下げようとします。それと同じで、気温が高い日には、汗をかいて体温を下げるのです。しかし、これができない人は、体内の熱を放出することができないために熱中症の危険性が高まります。「暑熱順化」は、特別なことをやっても続きません。普段の生活にとりいれることができるように、青大生の皆さんができる具体例💡をあげました。

#### 基本の暑熱順化

- 1 歩く 週5回 30分
- 2 自転車 週3回 30分
- 3 お風呂に入る 2日に1回  
(シャワーではなく湯舟に入る)

青大生は

#### 青大生の皆さんができる具体例

- ・登下校やバイトは、歩く・自転車で行く
- ・教室・研究室へはエレベーターではなく階段を使う
- ・いつもはシャワーですませるけれど、月・水・金はお風呂（湯舟）に入る

～個人差もありますが、2週間程度で暑さに慣れる体になります～

