



# 熱中症特集

暑さへの抵抗力を身につけよう

いよいよ本格的な夏がやってきます。  
今年は涼しい日から、急に暑くなったり  
温度差の大きい日が多く、熱中症に注意  
が必要です。

梅雨明け + テスト明け の特に心配な  
時期の熱中症対策を載せました。  
自分の体は自分で守れるようにしましょう！

## 熱中症がおこしやすい条件



人間の身体は夏季は暑さに慣れ、冬季は寒さに慣れていきます。  
このように、自然の環境(気候)に身体機能を適応させることを順化(じゅんか)といい、特に暑さへの順化を**暑熱順化**といいます。  
順化すると血流量や汗の量が増加したり、体温の上昇をコントロールしやすくなったりします。

## 暑熱順化を心がけて、熱中症を予防する方法



①運動強度・時間を徐々に増やしながらトレーニングする  
約7~10日間で体温調節反応が暑さに慣れる(順化)とされています。

②エアコンに頼らない  
汗をかかない環境にばかりいると、夏にもかかわらず体温調節中枢と汗腺の機能が冬の状態のままになってしまいます。  
→夏は汗をかいて体温を逃がし、冬は熱を体内に留めようとする。

### 暑さに慣れていない時

- ・なかなか汗がかけない
- ・ベタベタした汗をかく  
(塩分濃度の高い汗)

熱がこもる→熱中症



### 暑さに慣れていている時

- ・すぐに汗をかける
- ・さらさらした汗をかく  
(塩分濃度の低い汗)

熱を発散



③水分、塩分の補給を早めに  
うまく汗をかくためにも、水分の補給は大切です。  
また、水分、塩分等の吸収には時間がかかります。  
のどが渇く前に定期的に飲む習慣にしましょう！



まさに今が熱中症になりやすい時です。  
期末テストの勉強で寝不足、  
暑さに慣れていない、  
久しぶりの部活(運動)...

\*具体的にはこんなことに気をつけてください！\*