

# まだ間に合う！夏に備える体づくり

京都府農協健康保険組合

人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては少しずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていましたが、最近気候の変動もあり、いきなり猛暑の夏がやってきます。もはや“災害レベル”ともいわれる暑さを前に、元気に夏を乗り切るコツを身につけていきましょう！

## あなたの「暑熱順化」度をチェック！



熱中症や夏バテを防ぐキーワードとして近年その重要性が注目されている「暑熱順化」。体が暑さに慣れることを意味します。まずは、あなたの「暑熱順化」度をチェックしましょう！



直近2週間で、各項目あてはまるものを1つ選びましょう

### 1. 入浴（シャワーだけでなく、湯船に入るもの）

- 2日に1回以上 3点  週に3日 2点
- 週に1、2日 1点  ほとんどない 0点



### 2. 運動（汗をかく程度のもの）

- 週に5日以上 3点  週に3、4日 2点
- 週に1、2日程度 1点  ほとんどしていない 0点



### 3. その他の汗をかく行動（運動・入浴以外の外出など）

- 週5日以上 3点  週に3、4日以上 2点
- 週に1、2日以上 1点  ほとんどなかった 0点



各項目の点数を合計しましょう

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点以下：汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう！

参考：日本気象協会推進2023「熱中症ゼロへ」

## 熱中症対策は夏前の今こそ大切！



人の体には皮膚の血管の拡張や発汗で体内の熱を逃がす仕組みがありますが、「暑熱順化」が十分でないと、汗をかきづらく体の中に熱がたまり、熱中症を招きやすい状態に！



準備すべきは、“汗をしっかりかける体づくり”！暑い夏に体温を上手に調整していくための一番のポイントです。

## 今すぐ開始！「暑熱順化」トレーニング

本格的な暑さを迎えてからでは遅い！個人差もありますが、「暑熱順化」には数日から2週間ほどかかります。



### 暮らしの中での「暑熱順化」トレーニング！

全身浴（2日に1回程度）



シャワーで済ませず湯船につかる

ウォーキング30分（週5回程度）



ジョギング15分（週5回程度）



筋トレ・ストレッチ30分（週5回～毎日）



サイクリング30分（週3回程度）



参考：日本気象協会推進2024「暑熱順化ポイントマニュアル」

軽く汗ばむ運動を無理のない範囲で行い、通勤や買い物など日々の生活にできる範囲で取り入れていきましょう！