

事前に体を暑さに慣れさせることを「暑熱順化」といい、暑熱順化を行うことで体は次第に暑さに慣れさせて、暑さに対して強くさせることを指します。個人差もあるが、暑熱順化には数日から2週間程度かかるため、本格的な暑さを迎える前から余裕をもって体を暑さに慣れさせることが、熱中症リスクの低減につながります。

暑熱順化すると低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量は増えます。更に皮膚の血流も増加します。熱が逃げやすくなり体温の上昇を防ぎます。その結果、暑さに対して楽に過ごせるようになり、夏バテや、体のダルさを防ぐことができます。また、汗腺で作られる汗は、毛穴から出る前に塩分が血液中に再吸収されます。暑熱順化すると、この塩分の再吸収が更に高まるので、汗に含まれる塩分が少なくなります。つまり脱水になりにくくなります。

暑熱順化するためには「やや暑い環境」で「ややキツイと感じる」運動を1日30分行うと良いといわれています。自転車にのる、お風呂にはいるなどや、早歩き(3分)ゆっくり歩き(3分)を交互に繰り返すことで可能です。体を暑さに慣らし、暑い夏を乗り切りましょう。

気象庁は 1898 年の統計開始以降、最も暑かった 2023 年の夏に続き、2024 年も夏の気温は全国的に平年より高くなる見込みと予測。昨年の熱中症による 5～9 月救急搬送 9 万 1,467 と過去 2 番目の多さで、熱中症による 8 月 21～27 日の週間の救急搬送は、北海道が最多 935 人であった。本年も 4 月から各地で最高気温が 30℃以上となる真夏日が出ています。早めの熱中症対策を意識して行うことが求められています。

日本気象協会は、暑熱順化の大切さについて広く知ってもらうことを目的に、各地域で暑熱順化が必要なタイミングの目安を示した「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線(第1回)」を公開しました。始める目安として、那覇は4月中旬、福岡は4月下旬、大阪・名古屋・仙台は5月中旬、東京・新潟・北海道は5月下旬といったタイミングを勧めています。「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線(第2回)」は、盛夏を迎える前の6月上旬頃に公表予定中です。具体的な方法を公式サイトやX(旧Twitter)で随時発信したり、「暑熱順化ポイントマニュアル」も掲載中です。

予防策として、本格的な夏を迎える前からエアコンの点検や試運転を行う、暑さ対策アイテムを揃えるなど、気象災害を意識し「備える」ことも重要。また公共施設でも暑熱症避難用シェルターが設置され、注意報や警報が発令時には、上手に活用することを勧めています。