



むつみ荘だより



2025年6月 第326号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

暑熱順化 *heat acclimation*

～熱中症予防は本格的に暑くなる前に体の準備～

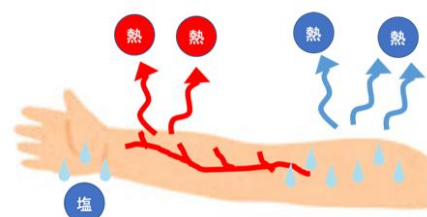
医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

【暑熱順化】

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。春先から夏にかけて 徐々に体は暑さに順応していきます。ところが 近年では暖房・冷房による室内の快適化により、寒暖に順応する体の機能が弱くなっています。今年のように 一気に暑くなると、体が暑さについていきません。そこで **暑くなる前から体が暑さに慣れること（暑熱順化）で、暑さに強い体作りが必要**となります。それが**熱中症予防対策**にもなります。

【暑熱順化による変化】

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくことによる気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって 体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で体温を調節しています。（図1）この体温調節がうまくできなくなると、体の中に熱が溜って体温が上昇し熱中症を発症します。（図2）



①汗の蒸発(気化熱) ②皮膚の血流増加(熱伝導) (図1)