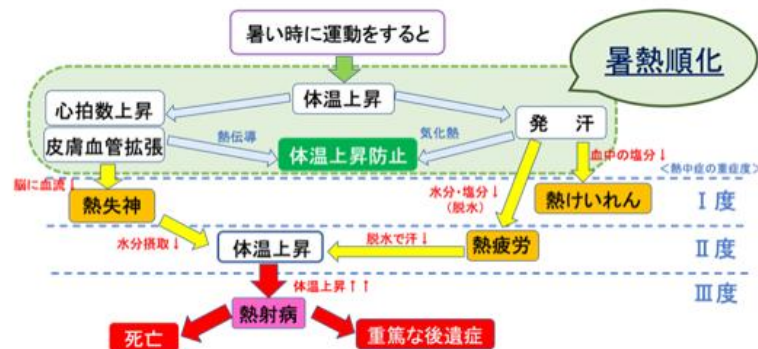


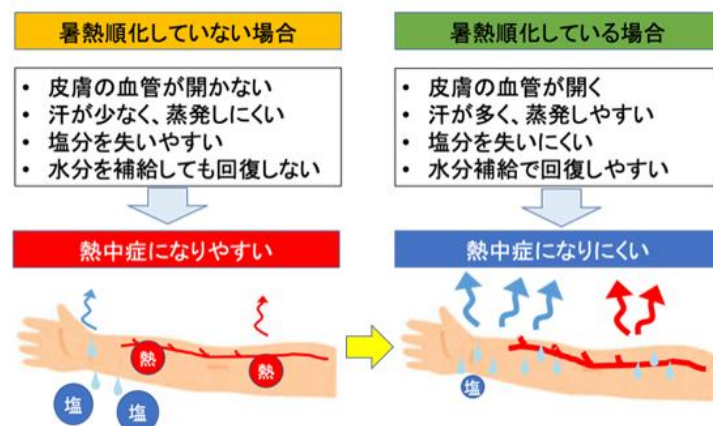
【熱中症のメカニズム】

暑熱順化は熱中症予防として重要な役割があります。（図2）



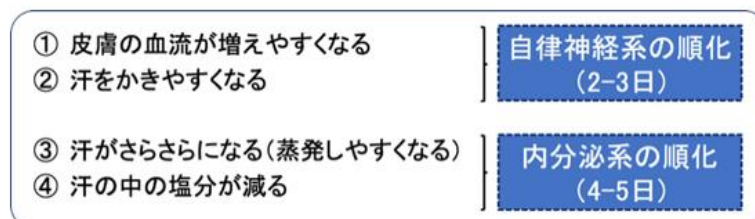
（図2）

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がし易くなります。暑熱順化で体が暑さに慣れるための自律神経系や内分泌系の変化が起こります。発汗や皮膚の血流等の反応が良くなり、汗が「さらさら」になり、体温調整のメカニズムが高まります。（図3）



（図3）

順化には1週間～10日かかります。これは自律神経、内分泌系の変化であるため、早めることはできません。一方、数日間暑さから遠ざかると、順化されなくなります。（図4）



（図4）