

むつみ荘だより

2026年6月 第338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 & 寒冷順化

・・・四季から二季に・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

地球的規模の温暖化に伴い、日本でも春と秋が短縮し、夏と冬が極端化（猛暑・寒波）という「二季化」が進んでいます。体の調節機能がうまく働かず不調に悩む人が増えて『バテる』ことが起こり易くなっています。**人間は深部体温を 37 度前後で安定させる必要があります、暑熱順化のみならず 寒冷順化も意識的に行う必要がある時代**となっています。

体の中に**自律神経の混乱**が起きています。本来 体温調節は交感神経（暑い・活動）と 副交感神経（寒い・休息）の切り替えで行われます。処が季節の緩やかな移行期間（春・秋）が消え、体の馴らし期間・切り替えの練習期間がなくなり倦怠感・食欲不振・不眠等の「バテ」状態がおこり、深部体温の維持が難しくなります。人間は 約 37℃前後の深部体温を維持する必要がありますが、**急な暑さでは 放熱（汗）が追いつかない。また 急な寒さでは 産熱（熱産生）※1（震え・血管収縮）が間に合わなくなります。**すると エネルギー消耗が増え「疲労感」が蓄積します。

二季化した夏には暑熱順化、冬には寒冷順化が重要となります。暑熱順化とは 発汗機能の向上・皮膚血流の増加で、**熱を逃がす能力を高めること**です。逆に 寒冷順化とは 末梢血管の収縮・拡張の調整力向上・**熱産生（筋肉・褐色脂肪）の活性化・体温保持能力の強化**、つまり“冷えに耐える体”をつくることです。