

現代人に寒冷順化が必要な理由は ① 冷暖房依存し、年中ほぼ一定温度を保つため、 体が「外気変化」を経験しない。② 高齢者が増加し、体温調節機能が低下・暑さより「寒暖差」に弱い。③ 季節のジャンプ化で10℃以上の気温差が発生して順化が間に合わない等があります。

実践として、両方の順化生活が必要です。現代は「自然に順化」は難しく、意図的に体を鍛える必要があります。暑熱順化として、軽い運動(汗をかく)・ぬるめ入浴(38～40℃)・外気に触れる等が重要。寒冷順化として、朝の外気に触れる・やや低めの室温・手足の冷刺激(冷水で洗う等)が必要です。但し 高齢者には無理は禁物です。

本来 人間は「揺らぎ※2.」で調整する生き物です。昔は 春・秋という「調整期間」 つまり ゆっくり体が慣れるための「余白」があった。しかし、今は いきなり夏から、いきなり冬となります。だからこそ意図的に“揺らぎ(軽いストレス)”を作ることが健康維持に繋がります。介護・現場での応用として重要なことは、高齢者の場合は、特に「一定温度＝安全」ではない。むしろ軽い温度変化が機能維持に必要。但し急激な変化は危険を伴うため“ゆるやかな刺激”が鍵となります。

二季化により体温調節の訓練機会が減少傾向にあり、暑熱順化だけでは片手落ちで 寒冷順化との両立が必要な時代となっており、**健康の鍵は「適度な環境ストレス」が必要**となっています。

※1. **産熱(熱産生)**：生体が代謝活動によって 体内のエネルギーを産生し、体温維持や運動などに使う現象を指します。主に骨格筋の収縮や内臓での代謝で熱が生じ、放熱のバランスで体温が一定に保たれます。

※2. **揺らぎ**：一般的にある量の平均値から個々の値のずれ、また平均値の近くで変動する現象をさす。別名「振動」と呼ばれる。

記録的猛暑の時代を生き抜く！

熱中症から身を守る暑熱順化のすすめ

2025 年夏は、記録的な猛暑となりました。5 月から 9 月までの**全国における熱中症による救急搬送人員の累計は 100,510 人**となり、健康被害が深刻となっています。**体が暑さに慣れていない時期の急激な気温上昇は、熱中症リスクを大きく高める要因**とされています。同じような暑い環境下にいても、熱中症のなり易さは個人ごとで違いますが、「**体が暑さに慣れている**」ことの重要性が 近年指摘され、暑さに慣らすということを「**暑熱順化**」と言います。