

暑熱順化をすると、暑熱環境での体温上昇や心拍数増加などの生理的ストレスを軽減できます。また 循環血液量が増加し、汗のかき始めも早くなります。そのため同一体温に対する汗の量も増え、より効果的な体温調節ができるようになり、熱中症の危険性も少なくなります。しかし暑熱順化は一度獲得したらズット続くものではありません。維持していくためには、普段の生活の中で少しずつ暑さに慣れることが大切です。

日常生活の実践として、運動で汗をかく等があります。「やや暑い環境」に於いて「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度の運動(ウォーキング等)を継続することなどで獲得できます。



実験的には暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2 週間程度で完成します。また 入浴など日常生活で無理のない範囲で汗をかくようにすることも重要です。

注意すべき事として、スポーツ活動に於いて 急に暑くなった時は運動を軽くして、徐々に慣らしします。また 災害時のボランティア時には、より多くの休憩時間の確保が必要です。

また、夏季休暇等のため熱への暴露が中断すると、4 日後には暑熱順化の喪失が始まり、3~4 週間後には完全に失われます。しばらく何もしなければ元に戻ってしまう為、追加の暑熱順化が必要です。



時間をかけて 徐々に慣らす

具体的な方法として、暑さが本格化する前に作業時間を徐々に伸ばし、発汗しやすい服装等で作業負荷をかけ、個人の健康状態を確認しながら 7 日以上かけて実施する必要があります。

