

暑熱順化のすすめ

2026年6月
広島経済大学 保健室

暑熱順化とは？

からだ暑さに慣れることです。

暑さに強いからだをつくることで熱中症を予防できます。

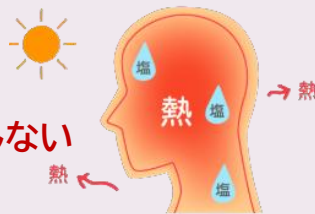
暑熱順化すると、からだ暑さに慣れるための、自律神経系や内分泌系の変化が起こります。発汗や皮膚の血流などの反応が良くなり、汗が「さらさら」になり、体温調整しやすいからだになります。

暑熱順化していない場合

・皮膚の血流が増えにくく、
熱放散しにくい→**体温が上昇しやすい**

・汗に含まれる塩分が多く、
塩分を失いやすい

・水分補給しても回復しない



暑熱順化している場合

・皮膚の血流がふえやすく、
熱放散しやすい→**体温が上昇しにくい**

・汗に含まれる塩分が少なく、
塩分を失いにくい

・水分補給で回復しやすい



暑熱順化の計画

暑さに順化するには数日から2週間程度かかります。

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。

その一方で、数日間、暑さから遠ざかると、順化がなくなります。

そのため、環境の変化が大きい時期や休み明けなどの時期には熱中症に注意する必要があります。湿度・温度の高まる梅雨入りや初夏、梅雨明けや、病気やケガによる療養明けなどの時期は要注意です。

順化していないまま、暑い時期に活動を行わないよう、計画的に暑熱順化を行う必要があります。

【日本気象協会による暑さに慣れる備えの推奨例】

- ・ウォーキング30分もしくはジョギング15分を週5回
- ・サイクリング30分を週3回
- ・筋トレ・ストレッチ30分を週5回
- ・最低でも2日に1回の入浴
40度程度の湯船につかる



暑熱順化チェックリスト

直近2週間について伺います。

1～3にあてはまるものを1つずつ選択してください。

1. 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

- | | |
|--|-----|
| ☐ 2日に1回以上入浴している | …3点 |
| ☐ 週に3日入浴している | …2点 |
| ☐ 週に1、2日入浴している | …1点 |
| ☐ 入浴することはほとんどない | …0点 |

2. 運動(汗をかく程度のもの)

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| ☐ 週に5日以上している | …3点 |
| ☐ 週に3、4日している | …2点 |
| ☐ 週に1、2日程度している | …1点 |
| ☐ 運動はほとんどしていない | …0点 |

3. その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)

- | | |
|--|-----|
| ☐ 週5日以上あった | …3点 |
| ☐ 週3、4日以上あった | …2点 |
| ☐ 週1、2日以上あった | …1点 |
| ☐ 汗をかく機会がほとんどなかった | …0点 |

1～3の点数を合計して

- ・ 7～9点 :暑熱順化◎ でも熱中症対策は忘れずに
- ・ 4～6点 :複数の習慣で汗をかくことができます。継続が大切
- ・ 3点 :汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう
- ・ 1～2点 :からだ暑さに慣れていないかも…熱中症に注意
- ・ 0点 :からだ暑さに慣れていない状態
暑くなる前に暑熱順化をしましょう

