

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

熱中症ゼロへ  
暑熱順化前線

一般財団法人日本気象協会が推進する「熱中症ゼロ」プロジェクトは、盛夏だけでなくその前から体を暑さに慣れさせることの大切さについて、広く知ってもらうことを目的とした取り組みです。自分の体を暑さに慣れさせることとあわせて、エアコンの試運転、暑さ対策アイテムをそろえるなど、身の回りの環境を整えることで予防につながる準備を始めてみましょう。

今月は、熱中症の今と、熱中症にならないためのポイントを紹介いたします。

今シーズンの「熱中症ゼロへ」始動

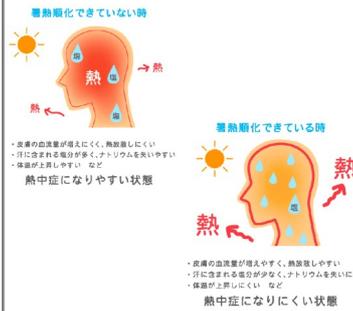
「熱中症ゼロへ」プロジェクトは、熱中症にかかるとなると、亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。

発足以来、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、熱中症に関する正しい知識と対策をより多くの方に知ってもらう活動を展開してまいりました。2013年の活動開始から10年となる今シーズンは「必要な人に、適切なタイミングで、分かりやすく」をテーマに、激甚化する気象環境や変化する社会のニーズをとらえた熱中症の予防啓発活動を実践していくとのことです。

暑熱順化とは？

「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線」は、軽い運動や湯船につかる入浴で意識して汗をかくなど、体を暑さに慣れさせる暑熱順化を始めています。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかると言われています。

### 暑熱順化による体の変化



早めの熱中症対策が吉

近年では、5月でも最高気温25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となる日も多くなっています。また、2022年の6月下旬から7月上旬にかけては、太平洋高気圧の北への張り出しが強まり、東日本と西日本を中心に記録的な暑さとなりました。2022年6月27日〜7月3日の一週間では救急搬送件数が15,969人(前年比11,024人増)と、調査開始以来で過去最多の件数となりました。

多くの人が暑熱順化をできていない5月や6月のタイミングでの急な暑さには、ますます注意が必要で、熱中症の予防・対策が必要になります。時期も年々早まっています。

### あなたは大丈夫？ 熱中症に要注意な時期

暑熱順化ができていない可能性が高いタイミングは、特に熱中症に注意が必要です。

#### 5月の暑い日

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、気温が高くなる日に活動する際には、屋外でも室内でも体調に注意し水分補給と適度な休憩をとるようにしましょう。

#### 梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も上がる可能性がありますので熱中症には特に注意しましょう。

#### 梅雨明け

梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあり、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。梅雨明け前から体を暑さに慣らしておきましょう。

#### お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

### ＜各地域の暑熱順化のタイミング＞

下図は、各地域で暑熱順化を始めるタイミングを表したものです。暑熱順化には約2週間の時間を要します。前線を目安に、ご自身の暑熱順化を早速始めてみましょう！！  
東北地域は5月下旬が目安です。



SHINKOKAI 医療法人社団進興会  
**せんだい総合健診クリニック**  
住所 〒980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F  
TEL 022-221-0066 (代表)  
URL <https://www.sskclinic.jp/>  
記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子

今年5月からは、夏本番を迎える前の5月から「暑熱順化」という暑さに慣れる準備をし、熱中症に備えるというのが例年ですが、今年はいつもの以上に早めに暑さに慣れる準備が急務のようです。

日常生活の中で、シャワーではなく湯船につかる、帰宅時に一駅分歩くなど汗をかき、熱中症になりにくい体をつくっていきましょう。

本来は、夏本番を迎える前の5月から「暑熱順化」という暑さに慣れる準備をし、熱中症に備えるというのが例年ですが、今年はいつもの以上に早めに暑さに慣れる準備が急務のようです。