



ちよぼう © 2025 Toho Univ.&Yoshinomayumi

あつい夏には知恵が効く✈️……

① 暑熱順化*を知ろう! 編

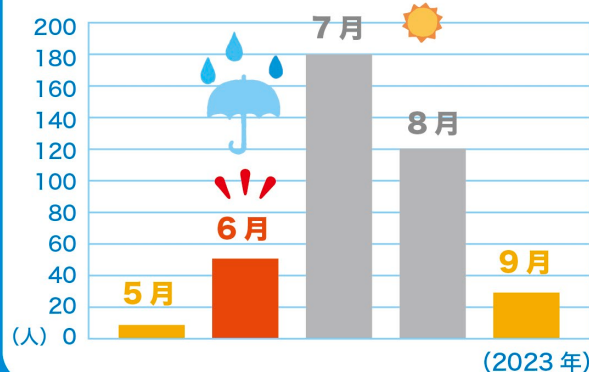
*ひとの体が暑さに体が慣れることを「暑熱順化 (しょねつじゅんか)」といいます。

からだは急に慣れません! 暑くなる前の汗かき練習

1

発見!

大田区の熱中症救急搬送の人数

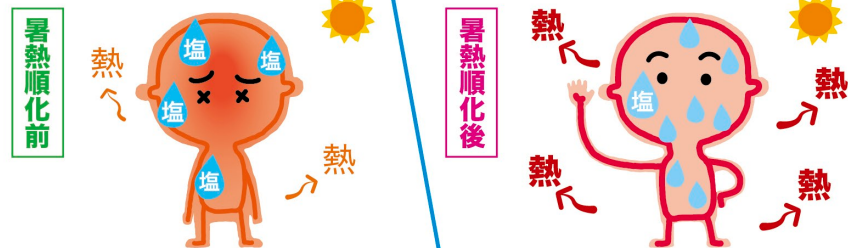


熱中症といえば、夏の暑い時期が多いのですが、実は梅雨の時期から増えはじめるのをご存じですか? 2023年の大田区の熱中症救急搬送のデータによると、残暑が厳しい9月よりも梅雨の時期の6月の方が搬送される人の数が多いのです。

2

そうなんだ!

暑熱順化による体の変化



暑熱順化前(左)は、循環血液量も少なく汗を上手くかけないため体に熱がこもりやすい状態です。一方で暑熱順化後(右)は、循環血液量も増え汗をかき体の熱が発散しやすくなります。

暑さが続くと、体がしだいになれて暑さに強くなります。これを暑熱順化といいます。でも、5月～6月はまだまだ体が慣れず汗をかけずに熱中症になることが多いのです。めまいや顔のほてり、筋肉痛やけいれん、体のだるさや吐き気・頭痛、汗のかきかたがおかしい時は要注意。熱中症の初期症状です。(出典: 環境省 熱中症環境保健マニュアル 2022)

3

やってみよう!

からだは急に慣れません! 暑くなる前に汗かき練習をしましょう



暑さに慣れると、早く汗がでるようになり体温の上昇を食い止められます。暑くなる前から、2週間ぐらいかけて軽く汗かく運動をするのがコツです。屋外ならばウォーキングやジョギング、室内ならばストレッチやラジオ体操を、毎日の生活に取り入れてみませんか。

歩く・走る で 汗をかこう

屋外なら

帰宅時に一駅分歩くのもOK。意識して少し汗をかくような動きをしてみましょう。



走る目安
15分

歩く目安
30分

頻度目安
週5回

筋トレやストレッチ・ラジオ体操 で 汗をかこう

屋内なら

筋トレやストレッチ、ラジオ体操などで汗をかいてみましょう。



運動目安
30分

頻度目安
週5回
毎日



(出典: 厚生労働省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)

大田区・東邦大学・大塚製薬は、大田区のみなさんを熱中症から守ることを目的に、令和6年に熱中症対策の連携協定を締結しました。この主旨に賛同する企業等が集まり「大田区熱中症対策コンソーシアム」を立ち上げ活動をしています。なお、大田区熱中症対策事業は、独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」の12団体のひとつに選定されました。

大田区熱中症対策
コンソーシアムの
情報はここから



©大田区

大田区熱中症対策コンソーシアム

大田区/東邦大学/大塚製薬株式会社/花王グループカスタマーマーケティング株式会社/株式会社 NTT データ
パナソニック株式会社エレクトリックワークス社/株式会社きらぼし銀行/明治安田生命保険相互会社/さわか信用金庫/あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
株式会社セブン-イレブン・ジャパン/マチノマ大森/城南信用金庫/京急開発株式会社/イトーヨーカドー大森店/日本生命保険相互会社
株式会社長谷工コーポレーション/リコージャパン株式会社/第一生命保険株式会社/東急株式会社/京浜急行電鉄株式会社/テレキューブ株式会社/株式会社リコー
株式会社リビングライフ/株式会社リビングセンター/株式会社東横建設/リビング建設株式会社 (順不同 2025年4月現在)

*独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」により作成しました。