

銀ちゃんレポート

2022年6月9日 No.185

<発行> 台東区議会議員

<携帯> 080-4457-1987

やまぐち ぎんじろう

山口銀次郎



熱中症に注意を

6月になり、雨も増えてきて、夕立なども発生する様になりました。また、気温も上がりはじめており、雨の後などは、非常に蒸し暑い状態になっていたりすることもあります。これから、より暑さが厳しくなり、そうすると熱中症の危険も高まります。

今から少しずつ体を暑さに慣らしていくてはどうでしょうか。暑熱順化（しよねつじゆんか）というものがありません。暑さに体が慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れていきます。しかし、この時期はまだ暑さに充分慣れていません。実際に気温が上がり、熱中症の危険

が高まる前に、体を暑さに慣れさせることが重要です。

無理のない範囲で汗をかくことが大切です。個人差もあります。暑さに慣れるには数日から数週間程度かかりります。今の時期から取り組み、余裕をもつて暑熱順化を進め、暑さに備えてはどうでしょうか。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング	ジョギング
運動目安 30分	運動目安 15分
頻度目安 週5回	

サイクリング

運動目安 30分
頻度目安 週3回

適度な運動
(筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回~毎日

入浴
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



汗をかくためには、例えばウォーキングやサイクリング、室内でもストレッチや筋トレなど出来ることがあります。また、熱くなる時とシャワーだけで済ますこともありますが、可能であればしっかりと入浴した方が良いでしょう。左上表は参考です。実行される場合は無理のない範囲でおこなってください。

こういったことは、暑さに慣れる以外にも、適度な運動としても、健康に良いので、普段から意識的取り組みるのも良いかもしれません。