

住まいのかわら版

Vol.45
2026年5月号

OGIKEN

<発行>

株式会社 荻野建築企画

戸田市上戸田1-1-17

TEL.048-445-5277

FAX.048-445-5865

暑熱順化を始めて、酷暑に備えましょう！

気温が上がリ、熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかいて暑さに慣れ、熱中症に負けない体づくりをしましょう。

皆さまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「暑熱順化」です。

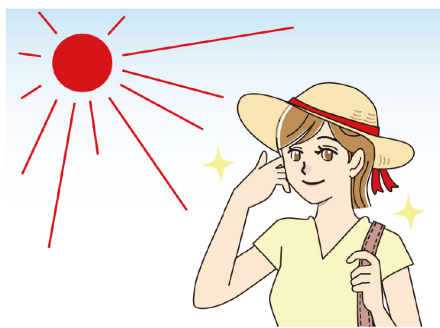
暑熱順化とは、熱中症予防に備え、暑さが厳しくなる前に暑さに慣れる体づくりをすること。そのポイントをご紹介します。

体を動かして暑さに備えましょう

・ウォーキングやジョギングをする
ウォーキングなら1回30分、ジョギングは1回15分、どちらも週5回が目安です。朝や夕方など、気温が日中より低い時間帯がおすすめです。帰宅時にひと駅分歩く、外出時にてきるだけ階段を使うなど、日常の中で、歩くことを意識するのも良いですね。

サイクリングもおすすめ！

通勤や買い物などで自転車に乗るのはいかがでしょうか。少し遠くの公園まで足を延ばしてみるといいのもおすすめです。目安は1回30分、週3回程度です。



暑熱順化ができていると発汗量が増えて血流も良くなり、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなり、熱中症予防に効果的です。

筋トレやストレッチ

室内で体を動かすのに最適なのが筋トレやストレッチ。暑くなりすぎないように、エアコンや扇風機を使い、快適な室温で行いましょう。水分・塩分の補給もお忘れなく。掃除機がけや雑巾がけなどの家事も効果的です。何をしたらいいかわからない...という人は「暑熱順化 ストレッチ 筋トレ」で検索すると、いろいろ出てくるので

チェックしてみましょう。目安は1回30分、週5〜6回程度。継続することが大切です。



しっかりラジオ体操をするのもおすすめです！

日常生活の中でも暑熱順化のアクションを

・しっかり湯船に浸かる！
シャワーより、湯船に浸かる方が汗をかきやすくなります。入浴の前後には、適度な水分と塩分を補給するこ

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

とも大切。2日に1回は浸かると良いですよ。温度は38〜40℃程度がおすすめです。

暑熱順化はコツコツと

暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかるそうです。暑くなる前から余裕を持って暑熱順化のためのアクションを始めて暑さに備えましょう！暑熱順化のアクションを進めるなかで、十分に休憩をとることも大切。張り切りすぎず、徐々に体を慣らすことが重要です。

脱水症のチェックを

暑熱順化は熱中症の予防に効果的ですが、旅先など非日常的なシーンで熱中症になってしまいうリスクがあります。そのリスクを確かめるひとつの目安として、脱水症をおこしているかどうかのセルフチェックをご紹介します。

親指の爪を反対の指でつまみ、離し

たときに、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかったら、脱水症をおこしている可能性があります。脱水症は知らない間に進行してしまいうこともあるので、ときどきチェックしてみましょう。

酷暑を乗り切るための暑熱順化。ぜひ参考にしてみてくださいね！



涼しい部屋でのんびり過ぎるなど、汗をかかない日が数日間続くと、暑熱順化の効果がなくなります。適度に歩いたり、入浴などで汗をかく習慣は続けましょう。

裏面にも役立つ情報が満載！