

「暑熱順化」とは？猛暑に負けないカラダ作り！

気象庁が発表した最新の3ヶ月予報では、6～8月の平均気温は全国的に高く、特に8月は暑さが厳しくなると予想されています。気象条件次第では、観測史上最も暑かった昨年に匹敵する「災害級の暑さ」となる可能性が高いと言われており、早めの熱中症対策が必要になりそうです！！

私たちのカラダには、暑さにさらされたとき、体温の上昇を防ぐために、2つの機能を使って熱を体外へ逃がそうとされています。

皮膚血流反応

皮膚の血管を拡張させ、血流を増やします。

カラダの内側の熱が体内から血液によって皮膚に移行し、皮膚の表面から体外へ放出されています。

発汗反応

皮膚血流反応だけでは熱を逃がすことができなくなると、発汗が始まります。

汗が蒸発するときの気化熱により熱放散を行います。



これらの熱放散機能は、鍛えることによってその機能を向上させることができます！！

つまり、普段からカラダを暑さに慣らすことで、上手に熱を放散することができるようになるので熱中症になりやすいカラダとなります！

このように暑さに対応できるカラダになることを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。

では、どのようにして暑さに対応できるカラダにしていくかをお伝えします。

普段から運動を行い汗をかくことも大切です。しかし、普段の生活を少し変えるだけでも、暑さに対するカラダの対応は変わってきます。

① 冷房に頼り過ぎない

部活動以外の時間は冷房の効いた涼しい部屋だけで過ごし、汗をかかない生活を送っていると、急に暑い環境にさらされた時に体温を調整する機能を発揮することができません…

冷房の設定温度を高めにする、朝夕は室内に外気を取り入れ扇風機を使うなど、冷房に依存しすぎない工夫をし、本格的に暑くなる前に、少しずつカラダを暑さに慣れさせましょう！

② お風呂に浸かる

特に夏はシャワーだけで済ませてしまいがちですが、しっかりお風呂に浸かってカラダを芯から温め、「汗をじっくり出すことは効果的です。お風呂上がりはうちわや扇風機の風で汗を蒸発させて、気化熱で体温を下げるようにしましょう！

【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

