



べんけいだより

Vol.2
2024.7

NEWS LETTER 担当：飯塚医院

院長 飯塚 亮二 先生

熱中症

暑熱馴化（しょねつじゅんか）で知っていますか

気温が高くなってくると怖いのが熱中症です。室内で過ごしていれば大丈夫なんてことはありません。暑くなり始めのこの時期、体はまだ暑い環境に慣れていないので、気温の変化に対して体が適応しきれず熱中症を起こすことは十分にあり得ます。暑い環境に体が慣れることを『暑熱馴化（しょねつじゅんか）』といいます。『暑熱馴化』をすることで体温が上がりにくくなったり、汗でのナトリウム喪失量が減ったり、水分補給による体液量の回復がしやすくなり、熱中症の予防につながります。具体的には、汗をうまくかいて体内の熱を放出する働きを暑くなる前に目覚めさせることが必要です。例えばウォーキングやジョギング、自転車等でしっかりと汗をかく、半身浴で汗をかく、こういったことで徐々に暑さに体を慣らしていきましょう。運動不足は体重増加や生活習慣病の悪化を招きます。落ちた体力を戻すことも年齢を重ねるごとに時間を要するようになりますので、暑くなる前に少しずつ運動して体力向上、暑熱馴化に努めましょう

熱中症を予防するにはどうしたらいいでしょう



環境省熱中症予防情報サイトより引用

無理せず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
体調の悪い時は特に注意しましょう

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター

〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301

一般社団法人 下京西部医師会内

電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677

ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>

E-mail shimominami-ikai@ishikai.or.jp

