

- 暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて、暑さに強くなります(暑熱順化)。
- 暑熱順化すると、暑熱環境での体温上昇や心拍数増加などの生理的ストレスを軽減できます。
- また循環血液量が増加し、汗のかき始めも早くなります。
- そのため同一体温に対する汗の量も増え、より効果的な体温調節ができるようになり、熱中症の危険性も少なくなるのです。
- 暑熱順化は、「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動(ウォーキング等)を継続することにより獲得できます。
- 実験的には暑熱順化は運動開始後数日後から起こり2週間程度で完成するといわれています。
- そのため、日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。

