

熱中症対策

暑熱順化マニュアル

資料：

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」https://www.netsuzero.jp/netsuzero_point-manual.pdf

本文中の図は全て「熱中症ゼロへ」からの引用です。

全日本剣道連盟 剣道における熱中症への取り組み
<https://www.kendo.or.jp/information/20210429/>

久保善正ほか：消防技術安全所報50号（平成25年）
p62~68 消防隊員が行う暑熱順化トレーニングの具体的方策に関する検証



暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。
暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができていても、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。
自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

暑熱順化

どうすれば暑さに負けない体を準備できるか。

剣道を稽古する皆さま、剣道の大会に関係する皆さまのお役に立てるよう、「暑熱順化」のマニュアルを準備しました。日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」作成のマニュアルを使用する許可を申請しました。具体的でわかりやすい内容が記載されています。それぞれ、個人の事情で”やりすぎ”のラインは異なります。ご注意ください。数字で目安を提示されておりますが、参考値と考え、適宜、自分にあったよう加減しましょう。くれぐれもやりすぎにはご注意ください。「1~2週間続けること」が最も大切なポイントです。あきずに毎日でも続けられる程度で計画的に実施するのが基礎トレーニングのコツです。



暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

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 運動目安 30分
ジョギング 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



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。



熱中症に特に注意が必要な時期



5月の暑い日

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症に注意しましょう。



梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要です。



梅雨明け

梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。



お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

暑熱順化チェックリスト

1. 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの) 点数

- 2日に1回以上入浴している 3
- 週に3日入浴している 2
- 週に1、2日入浴している 1
- 入浴することはほとんどない 0

2. 運動(汗をかく程度のもの) 点数

- 週に5日以上している 3
- 週に3、4日している 2
- 週に1、2日程度している 1
- 運動はほとんどしていない 0

3. その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など) 点数

- 週5日以上あった 3
- 週3、4日以上あった 2
- 週1、2日以上あった 1
- 汗をかく機会がほとんどなかった 0

①～③全ての点数を合計して

7～9点・・・暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに!
4～6点・・・複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切!
3点・・・汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。
1～2点・・・体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意!
0点・・・体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を!

合計点数

新型コロナウイルス感染対策により、マスクをつけた状態で、激しい稽古をする初めての夏を迎えます。長期に渡る自粛生活で例年より運動不足の方が増え、暑熱順化による暑い夏への準備が整わず、熱中症の発生が今年は増えると思われています。まず、右上のチェックリストで、現在の自分の状態を評価しましょう。3点以下の方は、2ページ目の4つの対策を1～2週間実施しましょう。サラサラの汗が「滝の

ように」流れるようになったら、暑熱順化、完了です。暑熱順化した体を作るには1～2週間かかりますが、暑さから遠ざかると、数日から数週で効果は消失します。維持するコツは、1週間に1回でも暑熱順化のトレーニングを続けることです。暑熱順化の効果は、剣道のように激しい運動を暑い日に実施しても、体温が上がりにくくなる、心拍数が上がりにくくなるという現象で観察されます。