

大阪府と牛乳石鹸は熱中症対策として暑さに体を慣らす「暑熱順化」を啓発しています



大阪府



ずっと変わらぬ やさしさを。

牛乳石鹸

汗をかいて夏に備えよう!

# 暑熱順化

しょねつ

じゅんか



©2014 大阪府もずやん

*Shonetsu Junka*

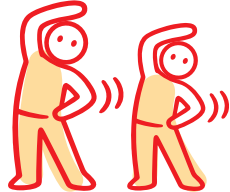
早めに〔暑さ対策〕

体を暑さに慣らすことを暑熱順化といいます。  
暑くなる前から汗をかく習慣をつけて、早めの暑熱順化で暑い夏に備えましょう。

暑熱順化に効果的な4つの習慣



入浴



筋トレ・ストレッチ



ウォーキング・ジョギング



サイクリング

暑さ対策情報は  
こちらから



入浴のお供に、  
牛乳石鹸の身体洗剤



しよねつじゅんか

# 暑熱順化とは？

体を暑さに慣らすことを暑熱順化といいます。暑熱順化すると、暑い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ます。



©2014 大阪府もずやん

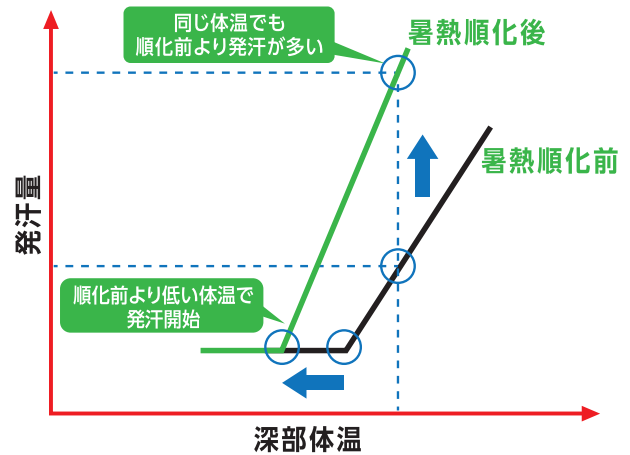
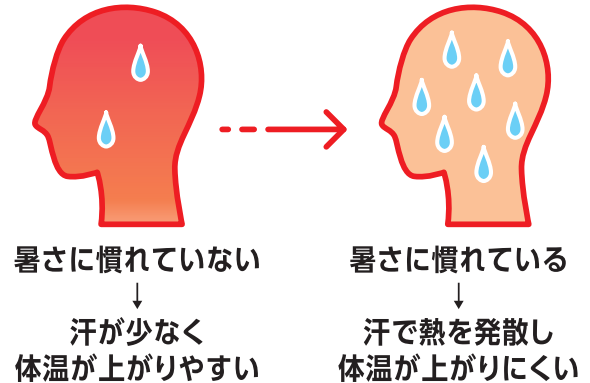
## 暑熱順化をはじめよう

実際に気温が上がる前でも、汗をかく習慣を継続することが、暑熱順化に有効です。日常生活の中で、ウォーキングや入浴などをする事で汗をかき、体を暑さに慣らしましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から汗をかく習慣を身につけ、暑さに備えましょう。

Shonetsu Junka



### 暑熱順化のしくみ



### 暑熱順化による主な体の変化

(環境省熱中症環境保健マニュアル2022を参考に、牛乳石鹸共進社株式会社で作成)

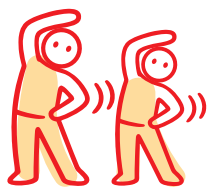
#### 入浴

シャワーだけでなく、湯船につかるもの



時間:適度に汗をかく程度  
頻度:2日に1回程度

#### 筋トレ・ストレッチ



時間:30分程度  
頻度:週5回～毎日程度

#### ウォーキング・ジョギング



時間:30分程度(ウォーキング)  
:15分程度(ジョギング)  
頻度:週5回程度

#### サイクリング



時間:30分程度  
頻度:週3回程度

#### 「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」

大阪府では、暑さから身を守る3つの習慣(気づく、備える、涼む)や、暑さをしのげる涼しい空間(クールオアシス)など、暑さ対策に役立つ情報を発信しています。ぜひ、ご覧ください。

大阪府 暑さ対策

検索

#### 【問合せ先】

大阪府環境農林水産部  
脱炭素・エネルギー政策課  
気候変動緩和・  
適応策推進グループ

〒559-8555

大阪市住之江区南港北1-14-16

大阪府咲洲庁舎(さきしまコスモタワー)22階

電話番号:06-6210-9553 ファクシミリ番号:06-6210-9259

