

CHIBA 赤十字NOW

2025
Vol. **68**

「暑熱順化」で

熱中症を防ぐ



発行所/日本赤十字社千葉県支部
〒260-8509 千葉市中央区千葉港5-7
TEL 043-241-7531 FAX 043-248-6812
<https://www.chiba.jrc.or.jp/>

 **日本赤十字社** 千葉県支部
Japanese Red Cross Society

赤十字活動へのご寄付はこちらから



「暑熱順化」で 熱中症を防ぐ

近年耳にするようになった「暑熱順化」という言葉。

本格的な夏が始まる前から体を暑さに慣れさせ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

成田赤十字病院の看護師さんに、熱中症を引き起こす要因や今からできる熱中症予防について聞きました。

地球温暖化時代、日本の夏が暑くなっている

1898年から2024年の日本の年平均気温は、100年あたり1.4℃の割合で上昇しており、特に1990年以降で高温の年が頻出しています。また、最高気温が25℃以上の熱帯夜の日数も増加し、以前より暑い夏が訪れるようになりました。

それに伴い、2024年5月～9月の熱中症による救急搬送患者数は、2008年の調査開始以降で最も多い97,578人となっています。

気象庁の予報では、今年も猛暑が予想されていることから、熱中症に注意する必要があります。

どうして熱中症になるの？

人の体温は、皮膚が周囲の温度を感知し、脳から指令を受けた筋肉・血管・汗腺などが熱を逃がしたり、熱を産生することによって適正な体温を維持しています。

暑さを感じると、汗をかくことによる気化熱や、心拍数の上昇、皮膚血管の拡張によって体の表面から大気中に熱を逃がしますが、気温や湿度が高い環境では、体内で作られた熱をうまく外に逃がすことができなくなります。

体がどんどん熱くなり、汗をかくて体の水分や塩分が減っていくと、体内の血液の流れが悪くなり、体の表面から空気中に熱を逃がせず、汗もかかなくなります。

このように、体温の調節がうまくできなくなると、筋肉や脳、肝臓や腎臓などに十分に血液がいき渡らず、筋肉のこむら返りや、めまいや立ちくらみ等の、熱中症の症状が引き起こされます。

成田赤十字病院

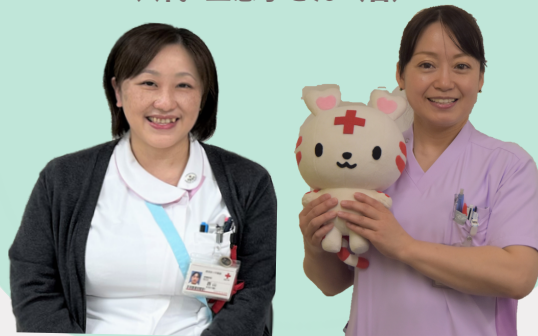
急性・重症患者看護専門看護師

西山 晴奈さん（左）

集中ケア認定看護師

八代 三恵子さん（右）

教えて
いただいたのは...



■体の熱を外へ逃がすしくみ

皮膚近くの血管を拡張させ、皮膚の近くに血液を多く流して、皮膚から周辺に放熱する



本格的な夏前から「暑熱順化」で熱中症対策！

暑くなる季節に向けて行いたいのが「暑熱順化（しよねつじゅんか）」で、「体を暑さに慣れさせること」です。本格的な夏を前に、軽く汗をかく運動や入浴などを習慣化し体を暑さに慣れさせることで、熱中症のリスクを減らすことができます。

暑熱順化には数日から2週間程度かかるため、生活に合わせ、今のうちから無理のない範囲で暑さに備えた体作りを行いましょう。



日頃からできる「暑熱順化」の例

入浴やサウナ

目安：2日に1回程度

シャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、適度に汗をかくとよいでしょう。

サウナも同様に身体の発汗作用を高め、新陳代謝の機能を上げることができます。初心者は5分程度の短い時間から始めるなど、体調に考慮して行いましょう。

筋トレ・ストレッチ

目安：週5日～毎日・30分程度

雨が多い梅雨の時期でも、筋トレやストレッチであれば、室内でも軽く汗をかくことができます。高温・多湿の環境では熱中症になりやすくなるので、室内の環境に気を配って行いましょう。



運動直後に糖質とタンパク質を含んだ食品（例：牛乳）をとると疲労回復に効果的！

歩く・走る・自転車などの軽い運動

目安：歩く 週5回・30分程度
走る 週5回・15分程度
自転車 週3回・30分程度

早く仕事を終えた日は電車に乗らずに1駅分歩く、近所への買い物は徒歩や自転車で出かけるなど、いつもの習慣を変えるだけでも効果があります。軽く汗をかく程度に行いましょう。

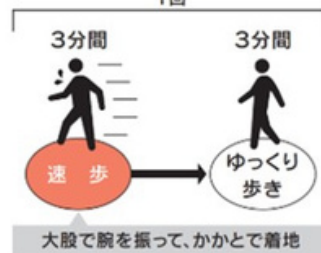


体力に自信がない方には、**インターバル速歩**がおすすめ！

目安：週4回・1日5回以上・4週間

インターバル速歩

1回



もしも熱中症かなと思ったら...



- 1 涼しい場所に移動させる
- 2 衣服を脱がせ、体を冷やす
- 3 水分や塩分の補給

意識がない場合や症状が改善しない場合は、病院を受診しましょう。

大切ないのちと健康をまもるために。

日本赤十字社千葉県支部では、「人間のいのちと健康、尊厳を守る」という赤十字の使命に基づき、救命・健康・安全意識に関する知識・技術の普及を行っています。

熱中症に限らず様々な急病やけがの手当てや、AEDの使用方法などを講習会でお伝えしています。興味のある方は右記二次元コードからお申込みください。

また、法人・団体様を対象に、熱中症に関する講演や、救命救急の講習会の依頼も承ります。熱中症の予防方法や応急処置などの知識を身につけ、安心できる職場・活動環境づくりを行いませんか？ご希望の方は、電話にてご連絡ください。



講習会申込
はこちら



成田赤十字病院主催イベント「ふれあい広場」に参加

2月15日(土)、コロナ禍以来5年ぶりの開催となった当イベントでは、救急法体験、妊婦体験、医療従事者のお仕事体験など様々な体験コーナーが開かれ、地域の皆さまとの交流の場になりました。

当支部は救護員体験コーナーを開き、救護員が通信のために使用するトランシーバーの使い方を子どもたちに紹介しました。参加した子どもたちは救護員のユニフォームに身を包み、真剣な表情で「こちら救護員です！怪我をしている人はいますか？」と元気いっぱいに呼びかけてくれました。

千葉県支部は、赤十字の役割や活動内容をよりたくさんの方に知ってもらうため、これからも多種多様なイベントに参加予定です。



職員向けにドローン研修会を開催

3月1日(土)、災害時にいち早く派遣される職員を対象にドローン研修会を開催しました。

災害時には、通信の途絶や交通網の断絶などにより情報の伝達が困難を極める場合があります。ドローンはそのような状況で、迂回路の探索や救護所の設置場所の選定など、空からの視点を活用した災害救護活動への応用が期待されています。

研修では外部講師をお招きし、ドローン飛行にかかるルールや実機を使った操縦方法について学びました。将来的な活用に備え、これからも知見を深めてまいります。



活動資金協力企業(団体)のご紹介

日本赤十字社の活動は、皆様からお寄せいただく活動資金によって支えられており、赤十字活動の「大きな力」となっています。ご協力、誠にありがとうございました。

※令和6年度第1～第3四半期に千葉県支部へ直接10万円以上のご寄付をいただき、掲載をご了解いただいた法人(団体)をご紹介します。

なお、千葉県支部のホームページにおいてもご紹介しています。(敬称略・五十音順)

秋草産婦人科藤原小児科医院(四街道市)
株式会社 畔蒔工務店(山武郡横芝光町)
行政書士法人イマジンフィールズ(松戸市)
医療法人社団 青峯会 医聖よろずクリニック(市川市)
行政書士法人 内田総合事務所(千葉市美浜区)
株式会社 エスコポーレーション(船橋市)
有限会社 エヌテック(千葉市美浜区)
株式会社 エバック(浦安市)
エム・ティー・エム興産株式会社(市川市)
株式会社 オアシスグループ(君津市)
小澤土地家屋調査士事務所(柏市)
かすみメンテナンス株式会社(松戸市)
勝又自動車 株式会社(千葉市中央区)
鎌ヶ谷巧業 株式会社(鎌ヶ谷市)
キッコーマン株式会社(東京都港区)
京相製管 株式会社(山武市)
近代住機 株式会社(松戸市)
株式会社 倉持鉄工(野田市)
医療法人社団 くらさきこどもクリニック(千葉市稲毛区)
株式会社 京葉銀行(千葉市中央区)
ケージーサービス株式会社(松戸市)
株式会社 ゲンテツ通商(千葉市若葉区)

株式会社 小糸鉄工(八街市)
株式会社 坂戸工作所(千葉市花見川区)
株式会社 三浩総産(船橋市)
株式会社 サンタクロース(市原市)
シーエスジャパン株式会社(市原市)
CSネットワーク株式会社(千葉市中央区)
株式会社 シーエヌティー(市原市)
株式会社 シンク・ラボラトリー(柏市)
伸和ピアノ株式会社(千葉市花見川区)
株式会社 総合配送サービス(松戸市)
有限会社 創和設備設計(千葉市中央区)
第一生命保険株式会社(東京都江東区)
有限会社 タカラパーティション(千葉市緑区)
株式会社 ダンゴ&ディーネンタールジャパン(四街道市)
「小さな親切」運動ちばぎん支部(千葉市中央区)
株式会社 千葉銀行(千葉市中央区)
千葉建設業 協同組合(茂原市)
株式会社 千葉興業銀行(千葉市美浜区)
千葉トヨベツ株式会社(千葉市美浜区)
株式会社 Team Y's(八千代市)
株式会社 坪井設計(船橋市)
株式会社 鶴商メンテナンス工業(市原市)
株式会社 東総理工(銚子市)
有限会社 東洋軌道(千葉市美浜区)

トヨタカラー千葉株式会社(千葉市美浜区)
株式会社 成田萬味(成田市)
日幸建設株式会社(千葉市中央区)
一般社団法人 日本自動車販売協会連合会 千葉県支部(千葉市美浜区)
FEEL GREAT 株式会社(印西市)
株式会社プロエイム(千葉市中央区)
有限会社 房州リサイクル(館山市)
房総プラント 株式会社(長生郡白子町)
医療法人社団 真心会(松戸市)
株式会社 松戸萬味(松戸市)
有限会社 マルコー物流(成田市)
丸善株式会社(市川市)
まるは 株式会社(香取市)
萬味商事 株式会社(柏市)
みはらデンタルクリニック(佐倉市)
医療法人社団 明恵会 茗宮中央医院皮膚科クリニック(市原市)
医療法人社団 村上寺会(市原市)
山十道路 株式会社(市原市)
株式会社 横打(習志野市)
米屋産業株式会社(成田市)
株式会社 リンクス・ビルド(船橋市)
ロビンスジャパン株式会社(八千代市)