



暑さに慣れる「暑熱順化」で早めの熱中症対策

熱中症が最も多く発生するのは気温が高くなる7~8月ですが、発生数が増え始めるのは5~6月です。ここでキーワードとなるのが「暑熱順化」です。耳慣れない言葉ですが、早めの熱中症対策に欠かせない重要なポイントです。

暑熱順化が進むと体内の熱を放散しやすくなる

人の体は、徐々に暑さに慣れさせることで、暑い環境に耐えられるようになっていきます。この仕組みを「暑熱順化」といいます。暑熱順化が進むと、皮膚の血管が拡張して体の表面から熱を逃がしたり、かいた汗が蒸発することで熱を逃がしたりして、体温を下げることができます。

通常、本格的な暑さが始まる梅雨明け頃までには自然に暑熱順化されます。しかし、寒暖差が激しかったり、リモートワークなどでずっと家の中にいて汗を流す機会が少なかったりすると、暑熱順化が進まないことがあります。そうした状態のまま気温が急が高くなると、体内の熱を外に逃がせず、熱が体内にこもって熱中症を起こしやすくなります。

梅雨が明けると、気温が一気に上昇します。熱中症のリスクが高まるので要注意です。

普段から適度に汗をかこう

本格的な夏が来る前の今の時期から、暑さに強い体をつくっておくことは熱中症予防につながります。

個人差はありますが、暑熱順化には、1~2週間かかるといわれています。ただし、高齢者や体を動かす機会が少ない人、女性、子どもなどは1カ月程度かかることもあるので、早めに暑熱順化のための取り組みを始めたほうがよいでしょう。

体を暑さに慣らすには、軽く汗をかく程度の、ややきつと感じる運動が有効です。たとえば、1回30分程度のウォーキングや15分程度のジョギングです。忙しくて運動する時間がないという人は、40℃程度の湯に汗が出るまで浸かる方法があります。普段、買い物などに行

クスリンです。

くときに、軽く発汗するくらいの速度で歩くのもおすすめです。なお、運動や入浴の前後には1杯の水を飲む、暑い日は日中の運動を避け気温が下がる夕方以降に行き、体調がすぐれないときは運動を休むなどの注意が必要です。

室内の湿度が高くなりすぎないように調節

この時期は温度だけでなく、湿度も高くなります。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体温が下がらず熱中症を起こしやすくなります。エアコンや除湿器などを利用して、湿度を下げるようにしましょう。室内に温湿度計を設置して確認するとよいでしょう。

また、のどの渴きを感じる前に水分を摂取することも大切です。高齢者はのどの渴きを感じにくくなっているので、時間を決めてこまめに水分をとるのがおすすめです。

なお、熱中症についてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺 直子

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとしてさせていただきます。

- ハガキ
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
 - 「薬局へ行こう!ウィーク」は、薬局でのイベントを通じて健康について考えてもらう1週間です。「薬局へ行こう!ウィーク」について知っていますか? 〈A.知っている B.知らない C.参加した(参加予定)〉
 - 「薬局へ行こう!ウィーク」のイベントに参加してみたいですか? 〈A.はい B.いいえ〉
 - 薬局へのご意見・ご要望
 - Lifeへのご意見・ご要望
 - 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別 9 年齢
 - 電話番号 10 欲しい色の番号

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@LIFE-06-2023>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life6月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、7月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で50名様に下記の商品をプレゼントいたします。

欲しい色の番号（①または②）を明記してください。

①オリブ



②テラコッタ



ウォーターリベント サファリハット フリーサイズ (57-59cm) 4,290円(税込) リバーアップ <https://river-up.co.jp/>

○商品については、上記Webサイトからお問い合わせください。

夏に大活躍! はっ水加工の サファリハット 軽くて丈夫なナイロン素材で、はっ水加工の帽子をプレゼント。サイドがメッシュ仕様なので通気性抜群。額に当たる汗止めには吸水速乾の素材を使用。折りたたんで持ち運びもOK。

内側サイズ調整用 アジャスター付き

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

お知らせ

薬局へ行く! ウィーク

6月1日~7日は「薬局へ行こう!ウィーク」です。

詳細は「薬局へ行こう!ウィーク」公式サイトへ <https://www.letspharmacy.net>

薬局へ行こう ウィーク 検索

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「メオトイウ」でした。

カ	ハ	ア	ク
キ	ト	ビ	サ
イ	シ	マ	キ
ソ	シ	オ	ン
ギ			

次予告 7月号は「防災」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

元気応援薬局 class A

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

元気応援薬局 class A

Life 6月号

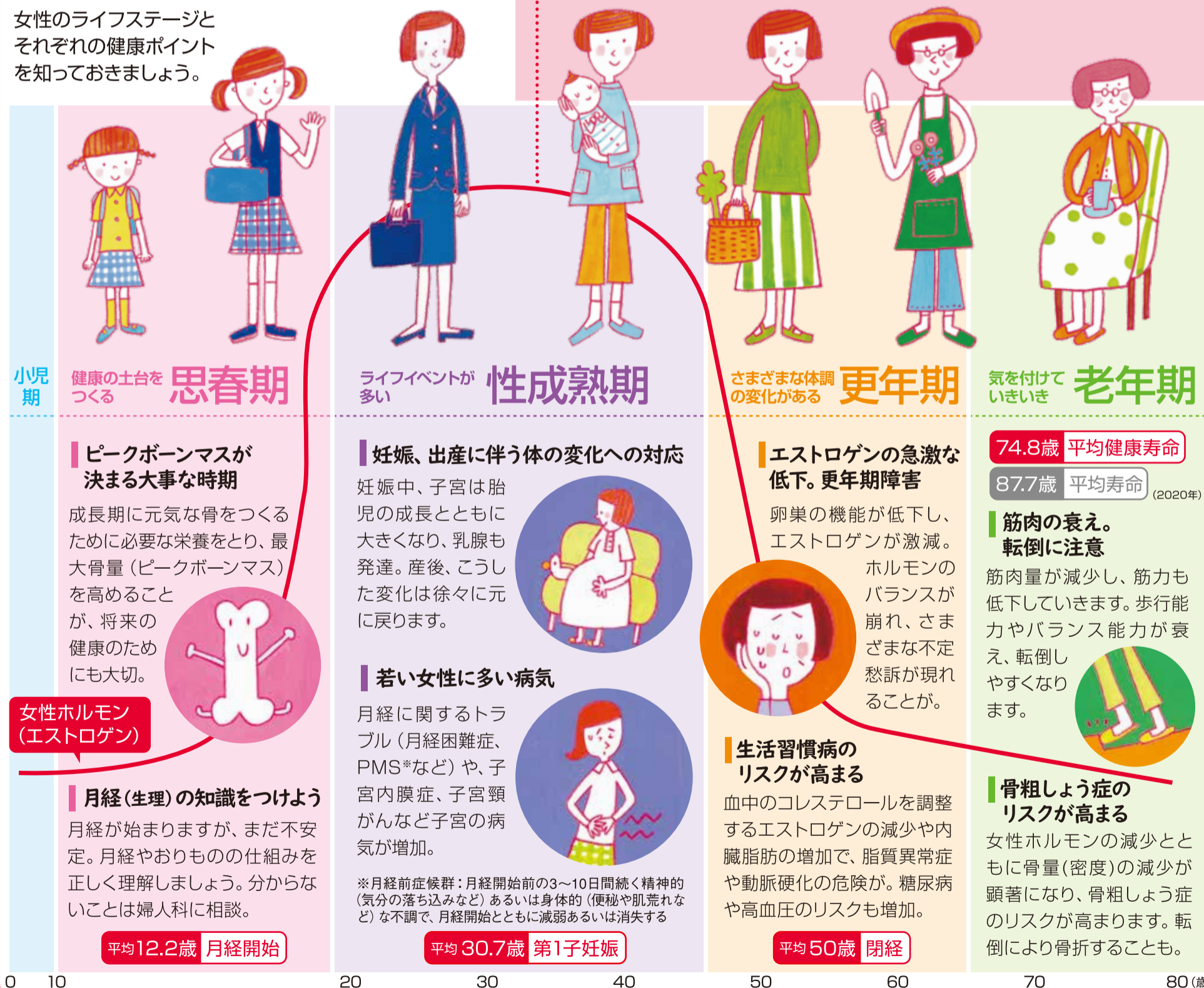
[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] [無料]

男性も学ぼう! 女性の健康 特集

暑さに慣れる「暑熱順化」で早めの熱中症対策...4 はっ水加工の帽子を50名様にプレゼント...4

ライフステージ別 女性の健康ポイント

女性のライフステージとそれぞれの健康ポイントを知っておきましょう。



老若男女に知ってもらいたい「女性の健康」

女性は激しいホルモンの波の影響を受けながら生きています。社会での女性の活躍が期待される昨今、女性の健康について女性自身が学ぶことはもちろん、男性の理解や支援も欠かせません。

女性の健康に大きく関わる女性ホルモンとは

そもそも「ホルモン」とは

体の健康維持のためにさまざまな機能を調節する。いわば潤滑油のようなもので、全身の様々な部位でつくられています。100種類以上のホルモンが体内でつくられています。



女性ホルモンは2種類

卵巣から分泌される卵巣ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)の2種類があります。月経(生理)、妊娠、出産、女性らしい丸みを帯びた体つきをつくるなど、さまざまな働きをしています。

女性のライフステージと女性ホルモン

思春期から妊娠・出産を経験する性成熟期、閉経前後の更年期、そして更年期後の老年期に至るまで、女性ホルモンは女性の一生に深く関わっています。

「やせすぎ」は将来にも悪影響

やせすぎる(BMI=18.5未満)と月経が止まったり、体温が低くなって疲れやすくなったりします。将来、不妊や骨粗しょう症を招く危険も。やせすぎの母親から生まれた子どもが成人すると生活習慣病のリスクが高まるとの報告も。

イラストレーション：すがわらけいこ

