

例年の猛暑で熱中症対策が欠かせない日本の夏。

Otsuka 大塚製薬

カラダは急な暑さにはすぐには対応できません。

暑さの耐性をつける

「暑熱順化(身体が暑さに慣れること)」で

カラダのなつじたく、はじめましょう。

暑熱順化のためには…
暑くなる前から
汗をかく習慣をつくらう!

暑熱順化すると…
汗をかきやすく、
カラダから熱を逃しやすい

暑熱順化すると…
体温が急に
上がりにくくなる

カラダのなつじたく、はじめよう。

熱中症
対策

暑熱順化

しょ

ねつ

じゅん

か

暑熱順化のポイントは裏面をCHECK >>>

＼ 今日から実践しよう! /

暑熱順化の方法

暑熱順化は一般的には数日から2週間程度かかると言われています。
また、継続しないとその効果はなくなります。暑くなる前からしっかり汗をかく身体をつくりましょう。

1 軽い運動の習慣をつける

通常 20分～30分のウォーキング

中高年や
体力に
自信のない方



速歩き



ゆっくり歩き

各3分間ずつ
1日5回以上
週4回以上

2 お風呂で汗をかく習慣をつける

汗をかくくらいまで



湯船につかる



サウナに入る

運動・入浴・サウナの前にはしっかりと水分補給を行いましょ！

おすすめの
水分・塩分補給

塩分

0.1~0.2%

食塩相当量に換算すると

0.1~0.2g/100ml

+

糖質

✔ 汗をかく前からしっかり水分補給をしよう！

✔ こまめに水分補給をしよう！

公益社団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

大分県と大塚製薬は包括連携協定を締結し、県民の皆様の健康増進を推進しています。