

【報道関係各位】

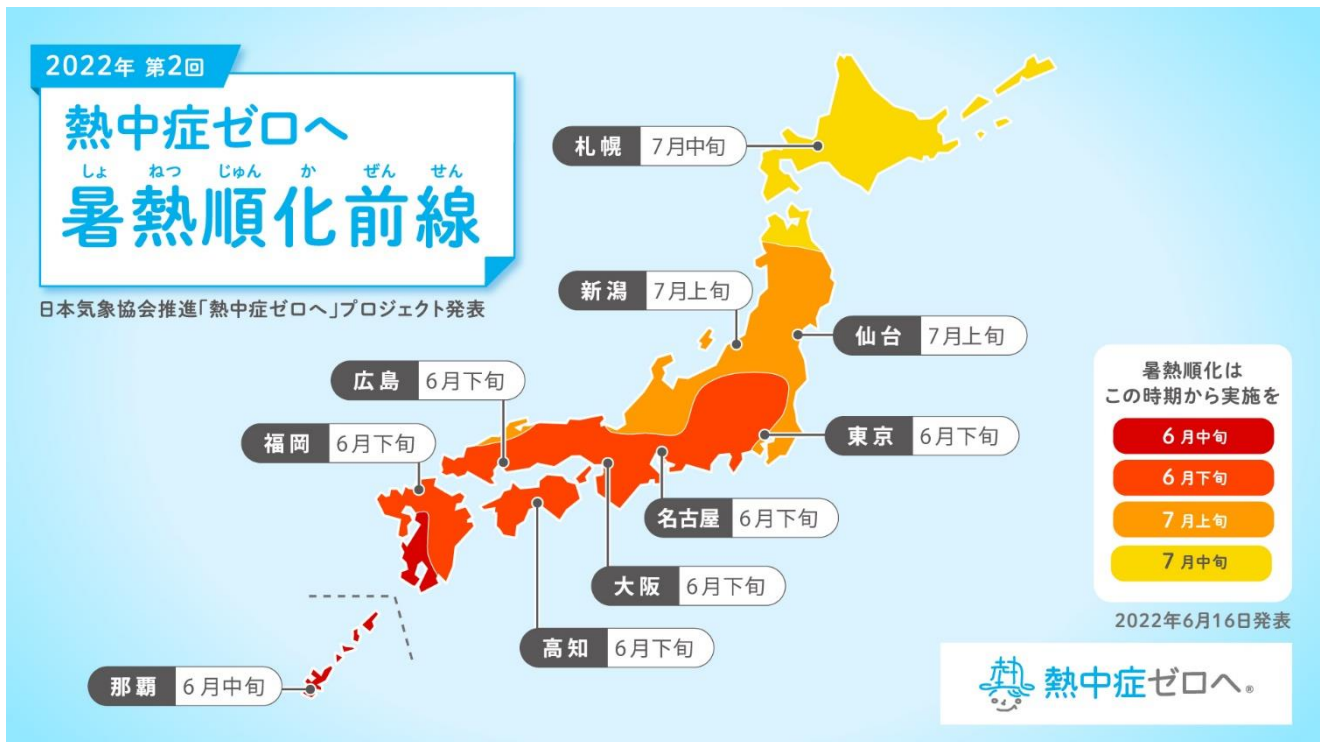
 2022年6月16日
 「熱中症ゼロへ」プロジェクト

梅雨明け後の厳しい暑さに備えた熱中症対策を！ 「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線(第2回)」を公開

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：長田 太、以下「日本気象協会」）が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクト（以下、本プロジェクト）は、本格的な暑さを迎える前にできる熱中症対策である暑熱順化（しょねつじゅんか：体を暑さに慣れさせること）の大切さについて広く知ってもらうことを目的に、各地域で暑熱順化が必要なタイミングの目安となる「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線（第2回）」（<https://www.netsuzero.jp/le15-zensen>）を、本プロジェクト公式サイトで2022年6月16日（木）に公開します。

熱中症に特に注意が必要なのは、体が暑さに慣れていない状態で、暑い日が続くタイミングです。2021年は7月中旬から下旬にかけて各地で梅雨明けし、梅雨明け後の救急搬送者数は、梅雨明け前の約1.8倍に増加しました。（参考資料参照）



本格的な暑さを迎える前に、体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」をすることが大切です。暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。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。また、一度暑熱順化ができていても、数日暑さから離れると暑熱順化の効果は薄れてしまいます。



「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線」は、各地域で暑熱順化が必要なタイミングの目安を示しています。梅雨に入り、日ざしのない日や気温がそれまでよりも低い日が続くことで、体が暑さに慣れていない状態に戻ってしまっている可能性があります。「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線」が示す時期を目安に、暑熱順化をするための動きや生活を始めましょう。暑熱順化をするには無理のない範囲で汗をかくことが大切です。軽い運動や湯船に浸かる入浴で意識して汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

【熱中症ゼロへ 暑熱順化前線】 <https://www.netsuzero.jp/le15-zensen>

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p>ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分</p> <p>ジョギング 運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p> 	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p> 
<p>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)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回～毎日</p> 	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p> 

※内容と時間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。 日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。
個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。
暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

日常生活の中では、運動や入浴以外でも、帰り道に1駅分歩いたり、少し遠くまで徒歩や自転車で買い物に行ったり、普段はエスカレーターやエレベーターを使うところを階段で上り下りしたり、身近な方法で軽く汗をかくことができます。無理のない範囲で取り入れてみてください。

「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは、2021年から公式サイトにて「暑熱順化」のページ(<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>)も公開しています。

こちらでは暑熱順化の詳しい内容や、自分の暑熱順化がどの程度進んでいるかを確認できる「暑熱順化チェック」、印刷して暑熱順化の知識を深めることができる「暑熱順化ポイントマニュアル」も掲載しています。

【この先の気象傾向】

日本気象協会所属 気象予報士/防災士/熱中症予防指導員 久保智子

7月は、太平洋高気圧の張り出しが強まるため、梅雨明けは各地で平年より早いでしょう。昨年の夏も、全国的に平年より早い梅雨明けとなりましたが、今年はさらに早まる所もありそうです。梅雨明け後は晴れて厳しい暑さとなるため、いつもより早い時期から熱中症対策が必要です。

8月は、湿った空気の影響で、にわか雨や雷雨が多くなる可能性があります。気温は平年並みか平年より高い所が多い見込みです。昼間だけでなく、夜も室温を適切に保ち、就寝前に水分を補給するなど、夜間の熱中症にも注意してください。

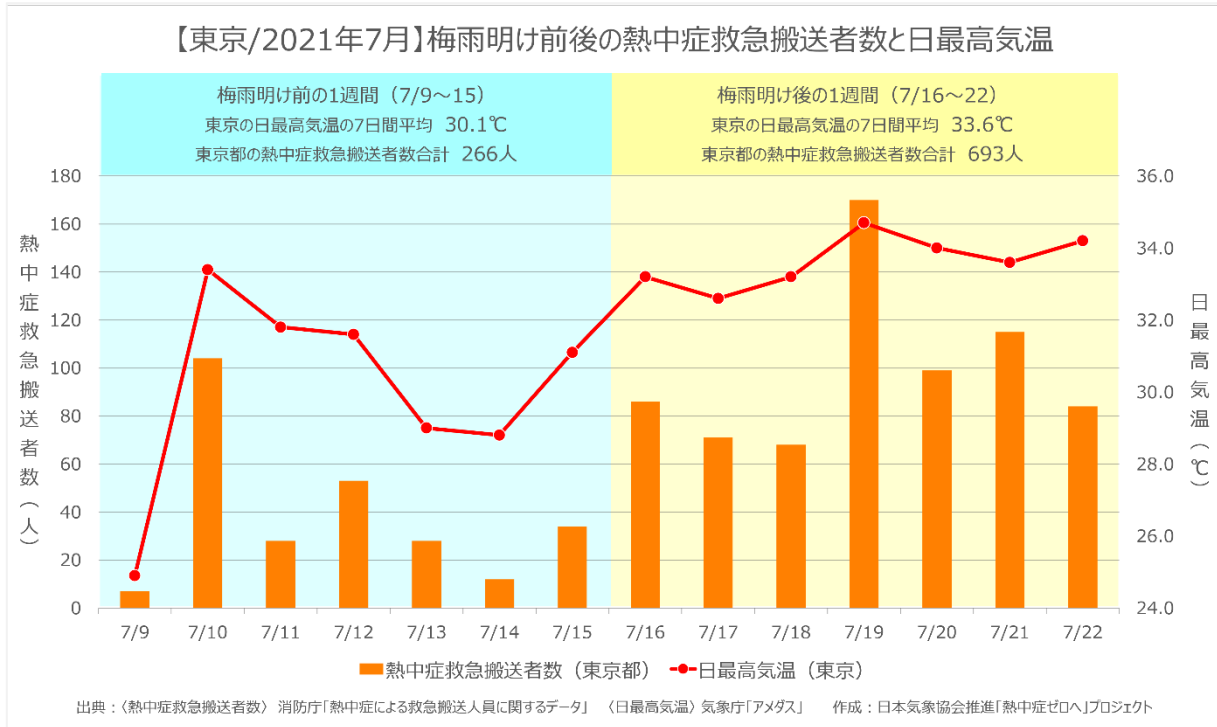
本格的に暑くなる前から、バランスの良い食事や十分な睡眠をとるなど、暑さに負けない体づくりを心がけてください。早めに、適度な運動や入浴など、暑熱順化のための動きや活動を始めて、暑さに備えましょう。



参考資料

2021年の梅雨明けは、沖縄・奄美地方（7月3日）と四国地方（7月19日）を除く各地で7月11日から7月17日となりました。消防庁による熱中症救急搬送者数は、各地が梅雨明けした週（7月12日～7月18日）の4,623人から、梅雨明け後の週（7月19日～7月25日）には8,261人と、約1.8倍に増加しました。

関東甲信地方の梅雨明けは7月16日ごろでしたが、東京の梅雨明け前後の1週間の熱中症による救急搬送者数を比較すると、梅雨明け前（7月9日～7月15日）は266人だったのに対し、梅雨明け後（7月16日～7月22日）は693人と約2.6倍となりました。



熱中症はいつでも、どこでも、だれでも条件次第でかかる可能性があります。正しく対策を行うことで防ぐことができます。暑くなってからの対策だけでなく、暑くなる前からできる熱中症対策を行って、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。

「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは今後も、気候変動の適応策の中でも、暑さに対応するための身近な熱中症対策について啓発活動を進めていきます。

■「熱中症ゼロへ」プロジェクトとは

熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまおう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人 日本気象協会が推進するプロジェクトです。2013年夏のプロジェクト発足以来、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、熱中症に関する正しい知識と対策をより多くの方に知ってもらう活動を展開してきました。活動10年目となる2022年は、「気候変動の適応策としての熱中症対策」をテーマに活動を実施していきます。

■一般財団法人 日本気象協会について

1950年に誕生した日本気象協会は、天気予報に代表される気象予測事業に加え、再生可能エネルギー、環境アセスメント、大気解析事業、防災・減災・安全管理に関する事業など、気象に関するコンサルティング事業を通じ、公共に資する企業活動を展開しています。

・「熱中症ゼロへ」のロゴマークは日本気象協会の登録商標です。