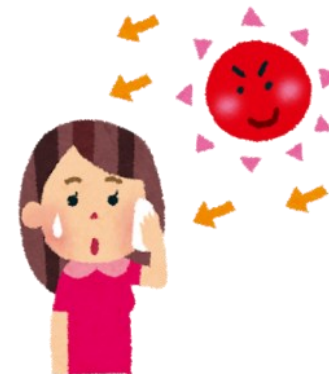




暑さに備えるからだづくりを！ ～暑熱順化を始めよう～

暑熱順化とは？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。
暑さに慣れることで汗をかきやすくなり、
からだの熱を外へ逃がしやすくなるため熱中症のリスク低下につながります。



なぜ意識する必要がある？

熱中症は真夏だけでなく、体が暑さに慣れていない時期にも
起こりやすいとされています。
暑熱順化には個人差がありますが、数日～2週間程度かかるため、
本格的な暑さを迎える前から準備しておくことが大切です。



暑さに備えるからだづくりを！ ～暑熱順化を始めよう～

暑熱順化のためにできること

- ウォーキングや軽い運動
- 入浴で汗をかく
- 適度な運動習慣を続ける

暑熱順化は「汗をかく機会」を増やすことで進みやすくなります。
汗をかくことで体内の水分も失われるため、
のどが渇く前からこまめな水分補給を心がけましょう。

継続が大切！





暑さに備えるからだづくりを！ ～暑熱順化を始めよう～

オフィスで手軽に水分補給！おすすめ商品

●水

水は体内の水分を補う基本となる飲料です。
特にデスクワークでは水分補給のタイミングを逃しやすいため、手元に飲み物を置き、のどが渇く前から少量ずつ補給することを心がけましょう。

●麦茶

麦茶はカフェインを含まないため、日常的な水分補給に適した飲料です。
カフェインには利尿作用があるため、暑い時期の水分補給では、カフェインを含まない飲料を上手に活用することがポイントです。

●スポーツドリンク

スポーツドリンクは、水分だけでなくナトリウムなどの電解質を補給できる飲料です。
また、水分の吸収を助けるために糖質も配合されており、大量に汗をかいた時や運動後の水分補給に適しています。
一方で、日常生活での水分補給として飲み続けると糖質の摂り過ぎにつながる場合もあるため、発汗量や活動量に応じて使い分けることが大切です。

