

今月のテーマ

夏に強い体は、いまから作れる！！ ～暑熱順化のお話～

— 気合いではなく、体を上手に使う方法

「夏になると毎年ぐったりする」「冷房に入ると今度はだるい」… これ、気合いの問題ではありません。夏に強い体は、暑さに少しずつ慣らすことで作れます。これが「暑熱順化（しょねつじゅんか）」。今回はその仕組みと、私の実践おすすめをお話しします。

■ 「自律神経失調症」で終わらせない

「自律神経失調症ですね」と片付けられた経験はありませんか？ この言葉は便利ですが、何も解決しません。夏の不調の正体は、外気温・湿度・睡眠・水分・電解質に対する体の調律が追いついていない状態です。原因が見えれば、整える戦略が立てられます。鍵は「暑熱順化」…夏の前から、少しずつ暑さに体を慣らすことです。

💡 お身体の仕組みメモ

2週間ほど暑さに体を慣らすと、こんな変化が起こります。①発汗が早く始まる、②汗の量が増え、塩分濃度が下がる（電解質を保てる体に）、③皮膚の血流が増え熱を逃がしやすく、④循環血液量が増え、運動時の心拍が落ち着く。中断すれば、この適応は早く失われます。

■ 「サウナで整う」より「運動で慣らす」が本道

① サウナ・温浴の効果は、限定的…

2024 年の系統的レビューでは、運動後のサウナや温浴の上乗せ効果は「確実性が低い」と結論。気分の問題で終わってしまいます。

② 運動なら、本質的な変化が起こる！

自分の代謝で深部体温を上げると、循環血液量の増加と心拍応答の改善という、暑さに強くなる核心の変化が起きます。

③ 2週間で成立、止めれば早く消える

スポーツ選手が高地に前入りするのと同じ発想。夏が本格化する前から「軽く汗をかく習慣」を仕込みましょう。

④ 私の結論 — 軸は「軽い運動」

サウナで整うのも悪くないけれど、それは「補助」。軸はあくまで運動。気分の問題で終わらせず、体の中の変化を狙いましょう。私もこの時期、ヒートテックなど少し熱くなりやすい格好をして軽く運動して大量に汗をかく日を作ったりしてます。

■ 今日からできる暑熱順化

ポイント	具体的に
服装	「少し暑いかな」と感じるくらいで 厚着しすぎず、薄着しすぎず。汗をかける格好で外に出るのが第一歩です。
動き方	屋外を散歩・速歩・軽いジョギング 合言葉は「熱くなりすぎる前に、しっかり汗をかく」。無理せず、でも汗はちゃんと出す。
量と頻度	1回20～30分、週4～5日、2週間 毎日でなくてOK。続けやすい時間帯（朝の涼しいうち、夕方など）を見つけて。
水分と電解質	運動前後にコップ1杯、麦茶やOS-1で 脱水はかえって逆効果。「のどが渇く前に飲む」が鉄則。電解質も忘れずに。

■ 糖尿病の方が、夏に特に気をつけること

糖尿病による自律神経障害があると、「暑さセンサー」が鈍くなり、熱中症が重症化しやすくなります。心不全、腎不全があり利尿剤を使う方は脱水になりやすく、水分補給は意識的に増やしてください。インスリン・SU薬・グリニド薬を使う方は、運動で低血糖が起きやすい。「汗をかけない」「だるさが強い」という方は無理せず自分のペースで行なってください。

✓ 明日からできること

- ✓ 朝の涼しい時間に15～20分、少し汗ばむくらい歩いてみる
- ✓ 運動の前後にコップ1杯ずつ、麦茶やOS-1で水分と電解質を
- ✓ 「汗をかけない」「だるさが続く」ときは、無理せず受診を

ドクターのひとこと

「夏バテに弱い体」と「夏に強い体」を分けるのは、根性ではなく事前の準備です。2週間続ければ、汗のかき方も、心拍の落ち着き方も変わります。「冷房で逃げる」「サウナで整う」より、まずは涼しい時間に少しだけ歩く。それだけで、夏の体感はずいぶん変わります。

もっと詳しく知りたい方へ

「新宿・血糖オタクの学校（メディノト）」でさらに深掘りしています。

▶ note（メディノト）



▶ X（旧 Twitter）



※ 本紙の内容は一般的な健康情報の提供を目的としており、個別の診断・治療を代替するものではありません。お気軽に診察時にご相談ください。