暑熱順化するとどうなるのか？

暑熱順化していない場合

皮膚の血流量が増えにくい
汗で排出されるナトリウム量が多い
体温が上がりやすい
水分補給で体液量が回復しにくい

熱中症になりやすい

暑熱順化している場合

皮膚の血流量が増加しやすい
汗の中に出るナトリウムが減る
体温が上がりにくい
水分補給で体液量が回復しやすい

熱中症になりにくい

- 暑さに順化するには約１週間かかる
  - 計画的に順化させることが必要。
- 数日間暑さから遠ざかると，順化がなくなってしまう
  - 初夏の暑い日，新規入職者，梅雨明け，お盆明け等に注意が必要。

暑熱順化の例

- 汗をうまくかいて体内の熱を放出する働きを，暑くなる前，暑熱作業する前に目覚めさせることが必要。
  - 仕事後にジムで一汗かく
  - ウォーキングやジョギング，自転車などでしっかりと汗をかく
    - 帰宅時にひと駅分歩くだけでも効果的
  - 半身浴やサウナで汗をしっかりかく
  - 冷房は控えめにする
  - 順化していないまま作業に入る場合は，無理をせず（させず）に一週間くらいかけて徐々に暑い場所で作業するようにする
- これを「計画的」に行うにはどうすればよいかを考える。

出典：労働安全衛生総合研究所齊藤宏之氏資料（厚労省HP）