

3.暑さに備えた体づくりとバランスのよい食事で体調をととのえましょう

暑さに備えた体づくり

- 暑い日が続くと、体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります（暑熱順化：しょねつじゅんか）。急に暑くなった日は無理をせず、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。また、**日頃から汗をかく習慣（1日30分程度のウォーキング等）を身に着け、体を暑さに慣らしておきましょう。**
- 運動をする際は、**暑さ指数（WBGT：WetBulbGlobeTemperature）**表3-1を参考に、運動の実施や内容を検討しましょう。

表3-1 熱中症予防運動指針

WBGT (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	熱中症予防運動指針	
31以上	27以上	35以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
28～31	24～27	31～35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25～28	21～24	28～31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきぐらいに休憩をとる。
21～25	18～21	24～28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21未満	18未満	24未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも呼ばれる)の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度(気温)を用いるときは、湿度に注意する。湿度が高いときは1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

*暑さに弱い人： 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

出典：熱中症環境保健マニュアル 2022(環境省)

※感染症対策を踏まえたスポーツ・運動の留意点については、[スポーツ庁「新型コロナウイルス感染対策スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」](#)（外部サイトリンク）で確認できます。

バランスのよい食事