

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



## 6月から始める暑熱馴化 本格的な夏の前に暑さに強い体を作ろう！！

「まだ体が暑さに慣れていないのに、急に気温が上がってぐったりしてしまった……」そんな経験はありませんか？  
熱中症を予防する方法の一つに、本格的な夏が来る前の「暑熱馴化(しょねつじゅんか)」があります。

### なぜ「6月」から始めるべきなのか？

暑熱馴化とは、体が暑さに慣れ、効率よく汗をかいて体温を調節できるようになる状態を指します。この変化には数日から2週間程度かかるため、梅雨明けの急な猛暑に備えるなら、比較的まだ過ごしやすい6月からのスタートが理想的です。



## 今日からできる！暑熱馴化の3ステップ

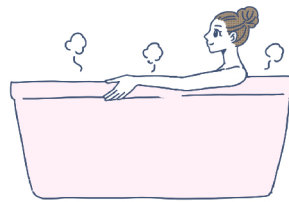
### 1 「じわり」と汗をかく運動

体力に合わせて、1日15～30分程度のウォーキングやジョギングを行きましょう。ポイントは「少し汗ばむ」程度。帰宅後のシャワー前に取り入れるのがおすすめです。



### 2 湯船に浸かって入浴する

シャワーだけで済ませず、40度前後のお湯に10～15分ほど浸かりましょう。お風呂での発汗習慣は、汗腺を活性化させる最も手軽なトレーニングになります。



### 3 エアコンの使用を工夫する

涼しすぎる部屋にずっといると、汗をかく機能が鈍ります。設定温度は、少し高めにしたたり、扇風機を併用したりして、体温調節機能を使う機会を作りましょう。外との温度差を5℃以内(もしくは室内を26～28℃に保つ)が目安です。



暑熱馴化が完了すると、低い体温から汗をかき始め、塩分の喪失も抑えられるようになります。6月のうちに「暑さに強い体」の土台を作って、健康で快適な夏を迎えましょう！運動や入浴の際の水分補給も忘れずに！

※持病等がある方は、運動や入浴時間など医師や鍼灸師に確認して行ってください。

今年の雑学  
It's a Trivial!!

### 乃東 桔

(なつかれくさかるる)

暦の七十二候で夏至の初候。冬至に芽吹き、夏至に枯れる「乃東(なつかれくさ)」というウツボグサの花穂が黒ずむ季節。2026年は6月21日～6月25日

夏至の日を沈めはじめし  
夜の会議  
稲畑汀子