

【暑熱順化の新しい考え方】 2026/3/5

夏へのウォーミングアップ + 炎症に強い体づくり

暑熱順化とは、体が暑さに慣れていく生理的な変化のことです。単に「汗をかけるようになる」だけではなく、体温の上昇を抑え、細胞が傷つきにくくなり、炎症が起こりにくい体へと変わっていく過程でもあります。言い換えれば、暑熱順化は「夏へのウォーミングアップ」であり、同時に「炎症に強い体づくり」でもあります。

熱中症は、暑さや脱水をきっかけに細胞が傷つき、体の中で炎症が立ち上がり、それがうまく抑えられなくなることで重症化していく病気です。暑熱順化は、この炎症の“火種”を出しにくくする、最初の予防ステップにあたります。

暑熱順化が進むと、皮膚の血流量や汗の量が増え、体温の上昇を抑えられるようになります。その結果、細胞へのダメージが減り、さらに細胞を守る仕組みや炎症を抑える仕組みも働きやすくなるため、熱中症予防にとっても重要です。

もう少し詳しくみてみると、暑熱順化では次のような変化が起こります。まず、汗をかくタイミングが早くなり、体温が上がりきる前に体を冷やせるようになります。これにより、細胞が高温で傷つきにくくなります。また、汗の中の塩分が減り、体からの塩分喪失が少なくなることで、脱水や循環不全が起こりにくくなり、細胞障害や炎症の引き金が減ります。さらに、皮膚の血管が広がりやすくなって熱を逃がしやすくなり、深部体温の上昇を抑えられるため、臓器や血管への負担や炎症も軽減されます。加えて、循環血液量が増えることで皮膚血流や発汗が安定し、炎症が全身に広がりにくい状態が保たれます。そして、細胞を守り修復するたんぱく質である「HSP(ヒートショックプロテイン)」が増え、熱や脱水で傷んだ細胞の修復が進みやすくなります。さらに、筋肉から分泌される「マイオカイン」という物質が出やすくなり、血管や全身の炎症反応を抑え、炎症の“暴走”を防ぐ方向に働きます。

こうした変化が重なることで、体は「熱がこもりにくい」「細胞が壊れにくい」「炎症が始まりにくく、広がりにくい」

—つまり「炎症に強い体」へと変わっていきます。

では、暑熱順化はどのように進めればよいのでしょうか。

基本は、適切に水分補給をしながら、無理のない範囲で意識的に“じんわり汗をかく”生活を取り入れることです。

汗をかく方法は、運動でも入浴でも構いません。これら続けることで、数日から2週間ほどで暑熱順化が進んでいきます。

運動の場合は、やや暑い環境で無理のない運動を行うことが効果的です。

運動によって汗をかきやすくなるだけでなく、水分をためるタンクである筋肉が保たれ、炎症を抑える物質である「マイオカイン」も出やすくなります。

具体的には、スクワットやかかとの上げ下げなどの軽い筋トレやストレッチ、ウォーキングや軽いジョギング、掃除や床拭きなどの家事、通勤や通学で階段を使うといった日常の動きでも十分効果があります。

入浴も、暑熱順化にとっても有効です。

この時期はシャワーだけで済ませがちですが、湯船につかることで体温がゆっくり上がり、血流が増え、さらに「HSP」が増えて傷んだ細胞の修復が進みやすくなります。

「HSP」は、熱や脱水で傷つきやすくなる細胞を守り、炎症の火種が生じにくい状態を保つ“修復役”のような働きをします。

半身浴でも構いませんので、「じんわり汗ばむ」程度を目安に行うと、体温調節、血流改善、細胞保護の効果が期待できます。

ただし、暑熱順化にも注意点があります。

暑熱順化をしても、熱中症にならないわけではありません。

また、効果は永久に続くものではなく、暑さから離れると数日から2週間ほどで元に戻ってしまいます。

そのため、暑熱順化は「一度やって終わり」ではなく、夏の間ずっと維持していく生活習慣として続けることが大切です。

埼玉慈恵病院 副院長 藤永 剛