



### 暑熱順化

最近、気温の変化が激しく、湿度が高い日も続くようになりました。昨今の災害級の夏に対

策する一環で、暑熱順化という言葉が出るようになってきました。暑熱順化とは、これから暑くなる

季節に対し、早目に発汗の心疾患を抱えている方々までテレビの報道番組として、身体を冷やし、身体を慣らす行動です。

具体的には、30分程度の歩行や長めのぬるま湯などで汗をゆっくりと出すことで、早目に発汗できるよつにします。

は2週間。身体の状態を整つたら、継続への行動が必要。ただ、高齢者は暑いと自覚しにくいのに加えて、皮膚に行く血流が少なかつたり、心不全など弱は室内です。

特ニマンションなど高層の部屋になるほど暑くなりやす、夜も熱は下がりがちです。夜間もクーラーや扇風機を付けることをお勧めします。熱中症については、こ



**松原 清二 医師**  
在宅療養支援診療所「まつばらホームクリニック」院長  
総合内科専門医・循環器内科医  
・日本循環器学会専門医  
・日本内科学会認定医  
・認知症専門医  
・認知症サポート医

[まつばらホームクリニック]  
☎ **042-439-1250**  
西東京市東町 4-14-18-2F  
(訪問中のため不在が多い)  
■電話対応: 午前9:00~午後6:00  
■定休日: 土日(祝日は診療)  
■訪問地域: 西東京市、東久留米・新座・練馬の一部  
まつばらホームクリニック 検索

※愛すべき妻を亡くした高齢独居の男性の心の在りようを、動画収録しました (https://youtube/B5mlpqYul)。