



世の中で話題になっているニュース等について知り、考えるためのヒントを得られるような資料情報をご紹介します。

しょねつじゅんか 暑熱順化

最近の新聞記事から

- 「北中米W杯’26 ゴールへ暑さとの闘い 日本の1次L舞台30度超え 順応へ「個別最適化が大事」」
(毎日新聞 夕刊 2026年6月11日 6面)
- 「一足早くカラダを夏に 今年も猛暑、熱中症防げ
エクササイズや入浴で慣らす」(日本経済新聞 2026年5月19日 朝刊32面)

2025年は記録的な暑さになり、総務省消防庁の発表では、令和7年5月から9月までの熱中症による救急搬送人員の累計が100,510人と、調査開始以来最多となりました。2026年2月には気象庁がアンケートを実施し、最高気温が40度以上の日を「酷暑日」と定めたことも話題となっています。今年も全国的に猛暑が予測されていることから、健康被害への懸念が高まっており、近年熱中症対策として、体を暑さに慣らす「暑熱順化」の重要性が指摘されるようになりました。

今回は、暑熱順化の取り組み方や熱中症対策について、参考になる資料を紹介します。

【暑熱順化について知る】



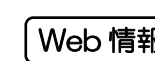
サイト名・記事名・書名	URL・出版情報等
熱中症ゼロへ 熱中症について学ぼう：暑熱順化	日本気象協会 https://www.netsuzero.jp/learning/1e15 Web 情報
暑熱順化について、概要と対策、取り組むタイミング等を網羅的に紹介するサイト。身体が暑さに慣れているか確認するチェック項目も掲載。	
記録的猛暑の時代を生き抜く！ 熱中症から身を守る“暑熱順化” のすすめ	気候変動適応情報プラットフォーム A-PLAT https://adaptation-platform.nies.go.jp/climate_change_adapt/heatstroke/column/hs-01.html Web 情報
暑熱順化の基本知識を説明するほか、日常生活での取り組み方や、スポーツ活動、災害時のボランティアなど、状況に合わせたポイントも解説する。	

【熱中症を知り、備える】

熱中症からいのちを守る	谷口英喜著 評言社 2024 西部：49319/35	図書 電子書籍	
熱中症について、「総論」「予防」「治療」の3章に分けて、それぞれ熱中症とはなにか、どう予防するか、実際に熱中症になった際にどう対処するかを項目立てて紹介するほか、経口補水液の効果的な使用方法について詳しく解説している。			

熱中症の謎となぜ	一二三亨著 日本医事新報社 2025 西部：49319/37		
<p>「熱中症」と「熱射病」の違いや熱中症の時にかかるべき医者は何科なのか等、素朴な疑問を章ごとに「質問」「解説」「答え」の形式でわかりやすく説明する。巻末に言語別の索引を収録。</p>			
熱中症を科学する スポーツの現場から見た、選手を守る最新の暑熱対策	笠原政志著 竹書房 2025 西部：78019/145		
<p>スポーツ現場をはじめ日常生活での熱中症発生メカニズムやその予防と対策、対処について解説している。第3章では「暑熱順化を科学する」と題し、暑熱順化の必要性和効果や、身体に表れる変化等を具体的に解説している。</p>			
熱中症予防情報サイト	環境省 https://www.wbgt.env.go.jp		
<p>熱中症の危険度を判断する「暑さ指数(WBGT)」の地図表示やメール配信サービス、熱中症について学べる動画などを配信しているポータルサイト。市区町村に設置されている指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)の場所を、都道府県ごとに検索できるリンク集を掲載している。</p>			
熱中症予防のための情報・資料サイト	厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/		
<p>熱中症の予防や応急処置の方法のほか、職場や災害時、エアコンが使用できないときなど、場面ごとの対策リーフレットのPDFデータを配布している。(日本語のほか、英語、中国語等15カ国語版もあり) 気象庁やこども家庭庁など、関連省庁の熱中症関連情報のリンク集を掲載。</p>			

【もしものときの手引き】

医療者のための熱中症対策Q&A	三宅康史編著 日本医事新報社 2019 西部：49319/28		
<p>熱中症の基礎知識や診断、予防、応急処置のほか、学校、スポーツ、労働など現場ごとの対応方法についても一問一答形式で簡潔に解説している。巻末に索引を収録。</p>			
働く人の今すぐ使える熱中症ガイド	厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133_00001.html		
<p>暑熱環境で働く人と事業主、安全・衛生管理担当者を主な対象とした、熱中症対策手引き。熱中症の目安や重度分類、実際に熱中症になった際の応急処置等を図や写真、図表を用いて簡潔にわかりやすく解説している。</p>			