

# daily コラム

2026 年 6 月 5 日 (金)

〒308-0842 茨城県筑西市一本松 624-3

税理士法人和敬会筑西事務所 TEL 0296-22-3689 FAX 0296-25-0627

Email [tfc@wakei-kai.com](mailto:tfc@wakei-kai.com)

## 早めの対策で熱中症予防

### 最高気温 40℃以上の日を「酷暑日」と命名

近年、夏に 40℃を超える日も珍しくなくなりました。最近、気象庁が 40℃を超える日の名称を「酷暑日」と決定しました。

厚生労働省の「職場における熱中症予防のためのガイドライン」には計画的に暑熱順化期間を設ける必要性を明記しています。あらかじめ体を暑さにならす「暑熱順化」とは何をするのでしょうか。

人体は運動や仕事などで汗をかき、蒸発時に熱を奪うことで体温を下げます。汗をかきにくいと熱が体にたまり、熱中症リスクが高まります。日頃から適度な運動や入浴を繰り返すことで汗をかきやすい体質に変える暑熱順化が熱中症予防になります。

総務省消防庁によると 25 年 5 月～9 月の搬送者は全国で過去最多の 10 万人超え。同年 6 月～8 月の全国の平均気温は平年を 2.36 度上回り統計開始以降で最も暑い夏でした。近年は 4、5 月に真夏のような暑さになることもあります。

気象庁が 26 年 4 月に公表した 5 月～7 月の 3 か月予報によると、気温は全国的に高くなる見通しです。搬送者は 65 歳以上が 57% と高齢者が多く、それより若い層でも 3 人に 1 人は成人です。

### 暑熱順化で徐々に体を慣らす

昨年より職場の熱中症対策が義務化されました。現場作業のような職場では 7 日以上かけ暑熱環境で身体的負荷を増やし、作業時間を調整して次第に長くするなどの対策で暑さに体を慣らし、重篤化や死亡災害等の防止に努めなければなりません。

日常生活で各人でも取り組んでいける実践しやすい対策例を挙げてみましょう。

日本気象協会によると

- ・ウォーキング 1 日 30 分 週 5 回
- ・サイクリング 1 日 30 分 週 3 回
- ・筋トレやストレッチ 1 日 30 分 週 5 回から毎日の適度な運動
- ・湯船に 2 日に 1 度入る
- ・3 分ほど大股で手を振って歩き 3 分間ゆっくり歩く「インターバル速歩」をややきつめに 1 日に 5 回、週 4 回程度で

以上のような対策で、人によりますが数日から 2 週間程度で暑さに慣れてくるといいます。暑さが本格化する前に、暑さに慣れる期間を職場でも個人でも取り組んでいきましょう。



早めに夏の体になるよう、暑さに慣れる期間が必要ですね