



真夏のキラキラ暑さに備えよう

しょねつじゅんか

# 暑熱順化で熱中症対策！

# 月刊キユア

身体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。本格的な夏が来る前に暑さに慣れるための身体作りを行うことを暑熱順化（しょねつじゅんか）といいます。

暑熱順化のポイントは汗💧をかくこと

## ◎少し暑い環境で運動をしましょう！



- ・汗をかく程度のウォーキングを行いましょう。
- ・時間：20～30分を目安として
- ・頻度：週3～5日

## ◎お風呂にしっかり浸かりましょう！



- ・シャワーで済ませずに浴槽にお湯をはって入浴しましょう。
- ・時間：適度な汗をかく程度
- ・頻度：2日に1回

気温の上昇や運動などで体温が上がった時、その熱は汗をかくこと（気化熱）や、血管が広がり身体の表面から熱を逃す（放散熱）ことで調節します。必ず、水分補給を行いながら実施してください。

令和4年7月38号

スポーツキュアセンター  
横浜・健志台接骨院

## 患者さんへのお願い

- ・体調が優れない方、咳や喉の痛みがある場合は来院をお控えください。
- ・来院時から退院時までマスクの着用をお願いいたします。
- ・来院の際には、こまめな手洗いおよび手指消毒をお願いいたします。
- ・来院時に非接触型体温計による検温を行います。
- ・自転車、バイクでご来院の際は、指定の駐輪場、駐車施設をご利用ください。場所はスタッフまたは守衛にお尋ねください。

## 7月の診療について

- ・診療状況につきましては、キュアセンターFacebookまたはInstagramにて掲載しておりますのでご確認ください。

### ◇日曜・祝日の診療について

18日は、通常授業のため通常診療いたします。

手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。

Follow Me!  
SNS



Instagram, Facebookで様々な内容をアップいたしますので、是非フォローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階

TEL：045-479-6262