

## 「知りたい！熱中症予防のための暑熱順化」

夏が近づいて気温が高くなると熱中症になりやすくなります。

予め、日常生活の中で体を暑さに慣らす「暑熱順化」をしておくことで、熱中症になりにくくなります。

そこで、今回は、「暑熱順化」のトレーニングに役立つ本約60冊を展示・貸出します。

期間：令和8年6月6日（火）～8月16日（日）

### <暑熱順化トレーニングの方法>

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくように数日から2週間ほど続けます。



|                                | 運動の目安                | 頻度の目安  |
|--------------------------------|----------------------|--------|
| 歩く・走る                          | 歩く目安 30分<br>走る目安 15分 | 週5日    |
| 適度な運動 筋トレやストレッチ<br>(適度に汗をかくもの) | 目安30分                | 週5日～毎日 |
| 自転車                            | 目安30分                | 週3回    |
| 入浴・サウナ<br>(お風呂は湯船に浸かる)         |                      | 2日に1回  |

参考文献：働く人の今すぐ使える熱中症ガイド(厚生労働省)

### <熱中症に関する本>

・『猛暑対策 BOOK』

藤井 直人／著 小学館 (2024.7)

請求記号：4913/F28

資料番号：1111019152

・『熱中症からいのちを守る』

谷口 英喜／著 評言社(2024.5)

請求記号：4931/T71

資料番号：1111006811

・『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 (2025.6)

請求記号：7801/K75

資料番号：1111154835





## <「暑熱順化」のためのトレーニングの本>

### <ウォーキング・ランニング>

- ・『神ウォーキング 「歩き」を正せば痛みが消える!ケガ知らず!』

佐藤 義人／著 KADOKAWA (2024. 12)

請求記号：4983/S136/2

資料番号：11110949599

- ・『定年ランニング

ゼロから始める 50代から 70代のためのランニングの教科書』

中野 ジェームズ修一／著 徳間書店 (2024. 7)

請求記号：7820/N9/4

資料番号：1111029573

### <筋トレ・ストレッチ>

- ・『どんなに硬い体も柔らかくなる!名医が教えるすごいストレッチ』

高平 尚伸／著 文響社 (2025. 3)

請求記号：4983/T113

資料番号：1111120257

- ・『100歳超えをめざす!筋力トレーニング&ストレッチ』

久野 信彦／著 成美堂出版 (2024. 12)

請求記号：4931/K125

資料番号：1111069207

### <自転車>

- ・『スポーツ自転車でいまこそ走ろう! 一生楽しめる自転車の選び方・乗り方』

山本 修二／著 技術評論社 (2022. 3)

請求記号：5368/Y4/1-2

資料番号：1110622550

### <入浴・サウナ>

- ・『入浴 それは、世界一簡単な健康習慣』

早坂 信哉／著 アスコム (2025. 10)

請求記号：4983/H52/4

資料番号：1111203160

- ・『究極の「サウナフルネス」世界最高の教科書』

カリタ・ハルユ／著 東洋経済新報社 (2023. 6)

請求記号：4983/H91

資料番号：1110850037



リストには一部を掲載しています。  
他にもいろんな本がありますので、  
どうぞ来館ください。

令和8年6月作成

編集・作成：香川県立図書館資料課

「健やか生活応援コーナー」担当