



HIRAMATSU  
EDUCATIONAL GROUP

# 大分リハビリテーション専門学校 理学療法士科

PT NEWSLETTER

26 Jun. 2026

VOL.03

## 熱中症と運動療法 ー運動を正しく行い、暑い季節を元気に乗り越えようー

熱中症とは、高温多湿な環境の中で体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がたまることで起こる健康障害の総称である。

症状は、めまいや立ちくらみといった軽いものから、頭痛や吐き気、意識障害など命に関わる重篤なものまでさまざまである。消防庁の調査によると、令和7年5月から9月までの熱中症による救急搬送者数は全国で10万人を超え、調査開始以来最多を記録した。

熱中症は誰にでも起こりうるため、その仕組みや予防方法を理解しておくことが重要である。



R8年度 体育祭

### 熱中症はなぜ起こる？

私たちの体は、体温が上昇すると汗をかいたり皮膚の血管を広げたりして、体内の熱を外へ逃がしている。しかし、高温多湿な環境では汗が蒸発しにくくなり、体温調節がうまく働かなくなる。また、大量の発汗によって水分や塩分が失われると血液循環が悪くなり、さらに熱が体内にたまりやすくなる。

その結果、体温が異常に上昇し、熱中症が引き起こされる。

### 安全に運動を行うためのポイント

- 01 運動前後に水分補給を行う**  
のどが渇く前から、こまめに水分を補給する。
- 02 暑い時間帯の運動を避ける**  
気温や湿度の高い時間帯を避け、朝や夕方に行う。  
11時～15時は避けよう！  
朝・夕方に行おう！
- 03 無理をせず休憩をとる**  
体調や疲労に合わせて、適度に休憩を取りながら行う。
- 04 体調が悪い時は運動を中止する**  
めまい、頭痛、吐き気などの症状がある場合は運動を控える。  
めまい  
頭痛  
吐き気  
など
- 05 気温・湿度を確認する**  
運動前に天気予報や暑さ指数(WBGT)を確認する。  
気温 32℃  
湿度 65%  
暑さ指数(WBGT) 25 注意

### 運動療法が熱中症予防になる

- 01 体温調節機能が高まる**  
汗をかく力がつき、体温の上昇を抑えられる。
- 02 暑さに強い身体になる**  
暑さに慣れる「暑熱順化」が進み、体温上昇を抑えやすくなる。
- 03 血流がよくなり、疲れにくい身体になる**  
心肺機能が向上し、全身に酸素や栄養がいき渡りやすくなる。
- 04 水分・塩分バランスを保ちやすくなる**  
発汗機能が改善し、体内の水分や塩分を効率よく調節できるようになる。
- 05 ストレス軽減・睡眠の質向上**  
気分がすっきりし、ぐっすり眠れるようになり、心と体の健康につながる。  
運動を安全に続けることは、熱中症予防だけでなく、健康な体づくりにもつながります。理学療法士は、一人ひとりの体の状態に合わせて、運動や生活習慣のアドバイスをを行う専門職です。  
本校では、体の仕組みや健康について学び、地域の健康を支える理学療法士を育成しています。

学校生活での様子は [こちらから](#)→

Instagramを覗いてみてください。

