



2026年3月18日

大正健康ナビ、3/18 新着情報

春から体の準備をしましょう「熱中症と夏バテの違いとは」を公開！



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。3月18日に新着公開した記事は「熱中症と夏バテの違いとは」です。

熱中症と夏バテは、違いが分かりにくいという声が聞かれます。どちらも夏の気候によって引き起こされる体調不良です。気候の変化に伴い、熱中症になる人も増加しています。自分の命を守るために、熱中症と夏バテの違いや適切な対処法を知ることが、これまで以上に大切になっています。熱中症を見極めるポイントや、春から取り組みたい予防法など、専門医が詳しく解説します。

熱中症は「病気」、夏バテは「不調」

熱中症は、高温多湿の環境によって体温調節機能がうまく働かなくなり、体の熱が放散できなくなっ
て起こります。熱中症になりやすい環境としては気温の高さばかりに気を取られがちですが、湿度の
高さや、日差しや地面、建物などから浴びる熱（輻射熱）も大きく影響します。また、体が暑さに順
応していない時期に急激に気温や湿度が上昇したり、体調がよくなかったりした時にも起こりやすく、
急激に悪化します。

夏バテは、高温多湿の環境や強い紫外線、生活リズムの変化、冷房による冷えや屋内と屋外の寒暖差、
ストレス、過労などによる、自律神経のバランスの乱れが原因であり、徐々に悪化していきます。

また、熱中症と夏バテでは発症時の対処も違うので要注意です。

本記事で熱中症と夏バテの違いを知り、本格的な夏が訪れる前に汗をかきやすく熱を逃がしやすい体をつくるなど、暑い季節を乗り切る対策をしっかりと立てていきましょう。

3月18日 新着健康情報

熱中症と夏バテの違いとは

https://www.taisho-kenko.com/column/165/?utm_source=newsletter&utm_medium=post&utm_campaign=20260318kennavi

<目次>

1. 熱中症と夏バテの大きな違いは「病気」か「不調」か
2. 「体温調節機能がうまく働かなくなる」のが原因の熱中症、「自律神経の乱れ」が原因の夏バテ
3. 症状が急激に悪化する熱中症、徐々に悪化する夏バテ
4. 熱中症と夏バテでは発症時の対処も違うので要注意！
5. 熱中症を見極めるポイント
6. 熱中症や夏バテを起こしやすいのはどんな人？
7. 熱中症と夏バテの予防法
8. 熱中症と夏バテ、どちらの予防にも有効な「暑熱順化」
9. できる対策から始めよう！

監修プロフィール

せたがや内科・神経内科クリニック 院長
久手堅 司（くでけん・つかさ）先生

医学博士、日本内科学会総合内科専門医、日本神経学会神経内科専門医、日本頭痛学会頭痛専門医、日本脳卒中学会脳卒中専門医。東邦大学医学部卒業後、東邦大学医療センター大森病院、済生会横浜市東部病院を経て、2013年8月にせたがや内科・神経内科クリニックを開設し、「自律神経失調症外来」「気象病・天気病外来」などの特殊外来を立ち上げる。著書に『低気圧不調が和らぐヒントとセルフケア 気象病ハンドブック』（誠文堂新光社）、『不調がデフォな私たちの背骨リセット』（主婦と生活社）、監修に『面白いほどわかる自律神経の新常識』『毎日がラクになる！自律神経が整う本』（宝島社）などがある。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

★「大正健康ナビ X」 https://x.com/selfcare_taisho

「いつまでも健康で美しく過ごしたい！」そんなあなたへ、健康お役立ち情報を楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、季節やトレンドに合わせた、あなたのお役に立つ健康情報を随時ご提供しています。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100 年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp