

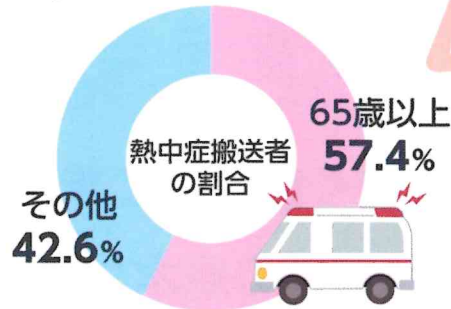
高齢者のための 熱中症対策

監修:大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 氏

熱中症搬送者の半数以上は、
65歳以上の高齢者の方です。

屋外だけでなく室内や夜間でも多く発生しています。

水分補給や暑さを避けることで、熱中症を防ぎましょう。



総務省消防庁2024年(5月~9月)の熱中症による救急搬送状況より作成改編

＼ 高齢者が熱中症になりやすい理由 /

体内の
水分量の減少

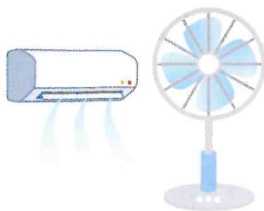
暑さを
感じにくい

のどの渇きを
感じにくい?

体温調節
機能の低下

熱中症対策のポイント

エアコン・
扇風機を上手に使う



部屋の温度湿度や
暑さ指数を確認



部屋の風通しを
良くする



こまめに
水分+塩分などの
電解質を含む
飲料を飲む



シャワーやタオルで
体を冷やす



暑い時は
無理をしない

涼しい服装で、外出時には
日傘、帽子を忘れずに



涼しい場所・
施設を利用する

緊急時・困った時の
連絡先を確認

緊急連絡先

住所 〒

TEL

水分補給のポイントは裏面をチェック



水分補給のポイント



時間を決めて定期的に飲む



のどが渇く前からこまめに飲む

入浴・就寝時の脱水に注意

水分と一緒に、塩分などの電解質も補給

イオン飲料は、塩分(ナトリウム)などの電解質と糖質が含まれているので、体内に素早く吸収。水よりカラダを長く潤します。

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



飲料別比較 体内キープ力

飲んで2時間座り続けた後、
飲んだ量のうちカラダに残った割合。

出典: Doi T. et al. Aviat Space Environ Med(2004)を改編



室内や夜間も熱中症に注意!



エアコンは
室温28℃^{*}を
目安に使用

※環境省熱中症予防情報サイトより



汗を
かかなくても
水分補給



温度や暑さ
指数を確認



監修: 大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 氏

1981年より神戸大学医学部衛生学講座助手、助教授、1997年より大阪国際大学人間科学部教授、2022年より大阪国際大学名誉教授。
日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」の編集委員(2005~2021年)、環境省の「熱中症保健指導マニュアル」の編集委員(2004~2019年)、
大阪府猛暑対策検討委員会委員(2019年)などを歴任。

佐賀市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。

熱中症からカラダを守ろう

早稲田大学人間科学学術院 名誉教授 医師 / 博士(医学)永島計先生

近年、地球温暖化による気温上昇等により熱中症リスクが高まっています。
熱中症のリスクを下げるためには、「深部体温の上昇を抑える」「水分のバランスを整える」
この2つを同時に行うことが効果的です。

熱中症の実態

深部
体温



深部体温上昇 脱水
(高体温)

「熱」・「水分バランス」の コントロールで熱中症対策

アイス
スラリー

+

イオン
飲料

体温が上昇し、脱水がすすむと体水分バランスの乱れや体温調節機能が低下します。
その結果、熱中症が引き起こされます。

熱中症発症リスクを軽減するためには、水分バランスを適切に保ち、
体温調節機能を維持することが重要です。そのためにはカラダの内部冷却と水分電解質補給を
セットで実践することが効果的な対策と考えられます。

熱中症予防のポイント

熱(体温)をコントロールしましょう

室内環境の調節
上手にエアコンを活用しましょう。



衣服による
調節



体表からの冷却
=外部冷却



体内からの冷却
=内部冷却

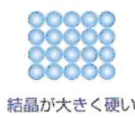


内部冷却の手法の1つがアイススラリーです。アイススラリーは、
流動性が高いことから通常の氷や飲料よりも、体内の熱をしっかり
と吸収し、効率よく身体を冷やすことができるというメリットが
あります。暑熱環境下では、活動前に身体を冷やすプレクーリング
が最近注目されています。

アイススラリーの特徴

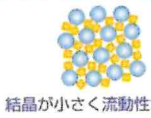


氷



結晶が大きく硬い

アイススラリー



結晶が小さく流動性がある

水分バランスをコントロールしましょう

食事をきちんと摂りましょう

1日3回の食事で約1,000mlの水分がとれます。
※特に朝食欠食には気をつけましょう。



食事で
1000ml

食事以外で
1200ml

こまめに水分補給をしましょう

通常の生活では1日あたり
1,200mlを目安に水分補給をしましょう。
1日に8回くらい、1回にコップ1杯程度の
水分補給を目安にすると良いでしょう。



※汗をかいた際には、失った水分と塩分も補うよう心がけましょう。
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」を参照に作成

水分補給の工夫

こまめに水分と塩分を
一緒に摂ろう

汗をたくさんかくと、
水分と一緒に塩分も失われます。
水分と塩分の補給には
イオン飲料がオススメです。

おすすめの飲料は /

塩分 ▶ 0.1~0.2%

食塩相当量

0.1~0.2g(100ml中)

出典：公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

暑さに備えたカラダづくりをしましょう(暑熱順化)

暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けないカラダをより早く準備できることになります。



効果的な運動方法

通常	中高年や体力に自信のない方	体力に自信のある方
<p>1日30分程度「ややきつい」と感じる運動(ウォーキング等)</p>	<p>1日30分程度「ややきつい」と感じる運動 運動例:インターバル速歩[1回分]</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>大腿で腕を振ってかかとで着地</p> </div> <div style="margin-right: 10px;"> <p>速歩(3分間)</p> </div> <div style="margin-right: 10px;"> <p>ゆっくり歩き(3分間)</p> </div> </div> <p>[合わせて6分間を5回繰り返すと30分です]</p>	<p>屋外でのジョギングやジムでのランニングマシン・エアロバイクなどで「ややきつい」と感じる運動</p>

一般財団法人長寿社会開発センター「元気に夏を過ごそうアクティブシニアの体調管理」より引用

脱水状態をチェックしてみましょう

高齢者の方はこちらのチェックもおすすめ!

尿カラーの確認

尿の色は、脱水症を確認するのにわかりやすいチェックポイントです。脱水が進むと尿量が少なく、尿の色が濃くなります。

尿カラーチャート



出典: Armstrong et al., Urinary indices of hydration status. Int J Sport Nutr4: 265-279, 1994

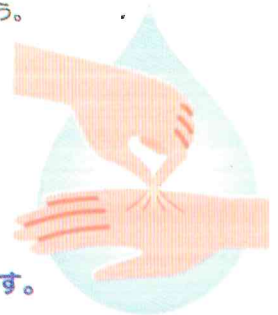
皮膚の弾力性チェック ✓

カラダの水分状態を確認してみましょう!

手の甲や鎖骨あたりの皮膚をつまみ、元に戻るまでの時間を計ってみましょう。

元に戻る時間が**2秒**を超えた方は、カラダの水分が不足している可能性があります。

定期的にチェックを行い、**こまめな水分補給**を心がけましょう。



出典: Vivanti A et al Arch Gerontol Geriatr. 47: 340-355, 2008

環境省からのお知らせ

環境省と大塚製薬株式会社は、2023年7月24日に熱中症対策の推進に関する連携協定を締結し、熱中症対策に関する普及啓発・広報について協働しています。

環境省「熱中症予防情報サイト」からの情報をチェック!

熱中症に関する情報や、熱中症警戒アラートおよび暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

環境省「熱中症予防情報サイト」<https://www.wbgt.env.go.jp/>



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントでも確認することができます。「友だち追加」はこちら

