

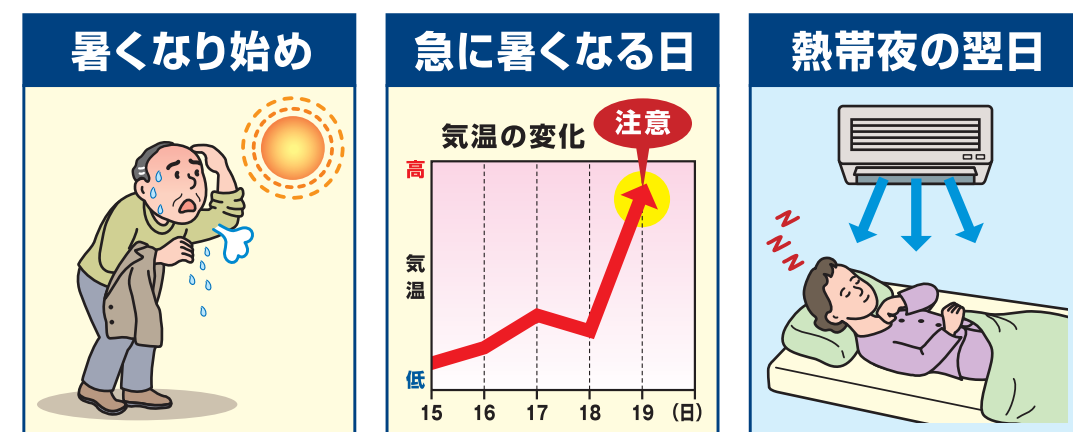
## 熱中症を引き起こす要因

### 身体要因

- 男女差** 全体的には発症率は男性の方が女性より高い。
- 年齢** 65歳以上で女性の発症率が著しく高くなる。室内での発症リスクが高くなる。
- 健康状態** 前の晩の深酒、睡眠不足、朝食抜き、発熱、下痢など
- 体力** 運動不足
- 暑熱順化** 暑さ慣れが不十分

### 環境要因

#### 急激な温度変化



**着衣** ○ 吸汗素材・速乾素材 帽子・日傘

✕ 黒系の素材 ネクタイ等で襟元を締める

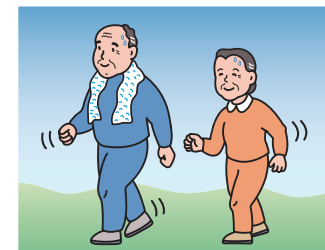
### 行動要因

#### 運動や労働の強度と時間 (軽度でも長時間続くときは要注意！)



## 熱中症予防法4カ条

- 1** 連休前からインターバル速歩を習慣的に行い、運動後にコップ1杯の牛乳を飲む。



- 2** 熱中症予防情報を利用して行動計画を立てる。(以下は平成25年7月現在)

- 環境省 熱中症予防声かけプロジェクト 熱中症の注意情報「暑さ指数」  
<http://www.hitosuzumi.jp/>
- 気象庁 高温注意情報  
<http://www.data.jma.go.jp/fcd/yoho/data/kouon/index.html>
- 日本気象協会 熱中症ゼロへ 熱中症指数  
<http://jwa-mecenat.jp/netsuzero/>

- 3** こまめな水分補給を心がける。 \* 塩分の摂りすぎには注意

- のどが渇く前から、こまめに飲む。
- 0.1～0.2%食塩水を飲む！(1リットルの水に小匙5分の1の塩)
- 麦茶1リットルに対して梅干半個を摂るのもよい。
- 冷やして飲む。



- 4** 室温が28℃以下になるようにエアコンを調節する。

#### 高齢者のための熱中症予防指針

| 気温     | 区分   | 注意事項         |
|--------|------|--------------|
| 31℃以上  | 危険   | 空調のある部屋へ     |
| 28～31℃ | 厳重警戒 | 外出は避ける       |
| 25～28℃ | 警戒   | 炎天下を避ける      |
| 25℃未満  | 注意   | 作業時は十分な休息を取る |

(日本生気象学会熱中症予防研究委員会による)

平成25年7月



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

東京都健康長寿医療センター

研究所 (東京都老人総合研究所)

R100

印刷：シンソー印刷株式会社

## 高齢者のための熱中症豆知識

高齢者は熱中症になりやすく、また回復も遅れがちですから、こまめな水分補給などの予防策をとりましょう。

熱中症は何も真夏に起こるとは限りません。急に気温が高くなった時期の熱中症も決して少なくありません。5月の連休頃から暑さ慣れなどの対策を始めると効果的です。

また炎天下ばかりでなく室内でも熱中症は起こります。室温管理を十分に行いましょう。

福祉と生活ケア研究チーム 研究員 野本 茂樹

## 熱中症は3段階に分けられる

### 熱中症(軽症)

#### 熱痙攣

足・腕・腹部の筋肉に痙攣(こむら返り)



#### 熱失神

めまい・立ちくらみ



### 熱中症(中等症)

#### 熱疲労

- 激しい喉の渇き
- 脱力感
- めまい
- 頭痛
- 吐き気
- 気を失う



### 熱中症(重症)

非常に危険な状態!

#### 熱射病

- 意識障害(応答がおかしい、無反応)



- 発汗停止
- 手足が震える
- 身体がひきつる
- 手足が動かない
- 気を失う

日射病  
熱射病の中で太陽光が原因で起こるもの

すぐに救急車を呼んでください!  
119番

(日本医学会、2008)

## 暑さに強い身体をつくっておこう

### ● 5月の連休明けから熱中症が発生する！

→急に暑くなっても、  
身体が暑さに慣れていない。

### ● 暑熱順化：運動や作業を始めて

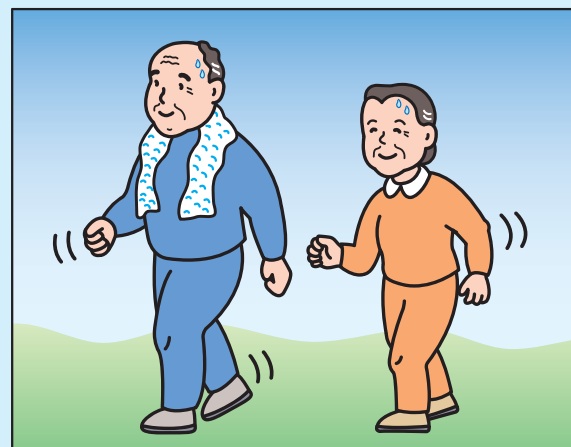
3～4日後

→汗をかくための交感神経活動が活性化する。  
休眠状態にあった汗腺が目覚めてくる。

3～4週間後

→汗に無駄な塩分が出ないようにするホルモンが  
分泌され始め、熱痙攣を防ぐようになる。

### 運動トレーニング 暑くなる前（連休頃から） インターバル速歩



できれば5月の連休頃から運動トレーニングを始めましょう。3分間の「さっさか歩き」の後、3分間の「ゆっくり歩き」をセットで1日に5回以上。週に3～4日繰り返す。早朝や夕方に行う。  
交差適応：運動トレーニングを行うと、暑さ寒さに対して抵抗力が高まる！

### 運動後にコップ1杯の牛乳を飲む（能勢 博、2009）

牛乳のような糖とタンパク質を豊富に含んだ食品を摂取すると、より暑さに強い体になる。



## 適切な室温設定

### ● 高齢者は皮膚の温度センサーが鈍化

（暑さ寒さを感じにくい）！

→冷房の温度調節や衣服の着脱が遅れる！

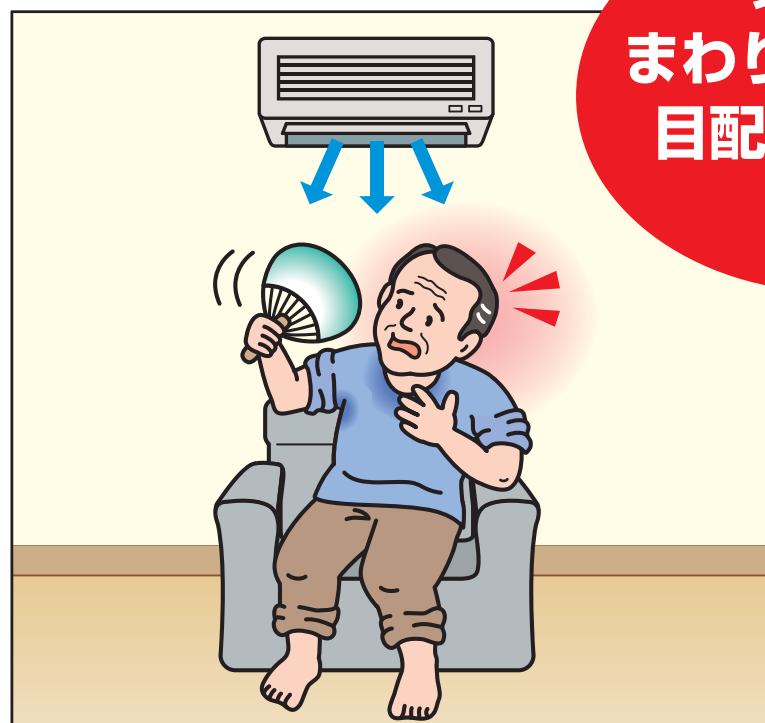
● 居間に温度計を用意して、居間の室温を管理する。

● 冷房の設定温度は 28℃以下にする。

### 高齢者は皮膚の 温度センサーが鈍化！

### 行動性体温調節が遅れる！ （冷房の温度調節・衣服の調節など）

冷房時には、身体から水分が  
失われるので注意が必要！



家族や  
まわりの人達が、  
目配り・気配り  
する。

## こまめな水分補給

### ● 大量の発汗による脱水症状

→水分欠乏 発汗によって身体から大量の  
水分が失われる！

しかし、水だけの補給ではダメ！かえって  
血液が薄くなる（水中毒を引き起こす）！

→塩分欠乏 発汗によって水分ばかりでは  
なく塩分も失われる！

● 0.1～0.2% 食塩水を飲む！

1 リットルの水に小匙 5 分の 1 の塩

● 「麦茶と梅干」もお勧め！

麦茶 0.5～1 リットルに対して梅干半個

梅干にはクエン酸が多く含まれているので疲労回復に役立つ

梅干がなければ、漬物や塩昆布でもよい

● 運動や労働を始める約 30 分前にコップ 1 杯飲む！

● 運動や労働中も、のどが乾く前にこまめに飲むことが重要！

\* スポーツドリンクなら、Na（ナトリウム）を 40mg/100ml 以上含む  
ものが良い。ラベルの栄養成分表示でチェック。

\* 塩分を制限されている方は、主治医にご相談ください。

高齢者は口渴感が低下！ 脱水症状によって崩れた  
水分補給が十分にできない。 体液のバランス回復が遅い。

水分 + 塩分 補給が必要！

