

高齢者をサポートする方へ 熱中症対策ハンドブック

はじめに

実践編
エアコン

実践編
水分

実践編
服装・環境

資料編

救急搬送者を 一人でも減らすために

高齢者は熱中症の発症リスクが高いため
効果的な熱中症予防行動の支援が必要です



check!
熱中症警戒アラート

ケアマネジャー・ヘルパーに聞きました！

効果的な予防行動の支援

近年、気候変動等の影響により、一般的な生活環境下での熱中症の発症が増えています。老化に伴う皮膚の温度センサーの感度が鈍くなっている高齢者は熱中症の発症リスクが高く、注意が必要です。
2022年度の吹田市における高齢者の熱中症救急搬送者の約7割が、自宅で介護支援を受ける方であると推定されました。

また、自宅で介護支援を受ける方のうち、「男性」「居住年数30年以上」「認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ」といった方の熱中症の発症リスクが高くなっていることが分かりました。自宅で介護支援を受ける高齢者は、自ら熱中症の予防行動をとることが難しい場合があることから、介護に携わる方や家族が高齢者の熱中症に対して効果的な予防行動を支援することや、関係機関等と連携して見守りや声かけをすることで、熱中症の発症を防ぎましょう。

(参考)吹田市「居宅介護支援を受ける高齢者の生活実態調査(2023)」



■大阪における猛暑日の推移(5年移動平均)

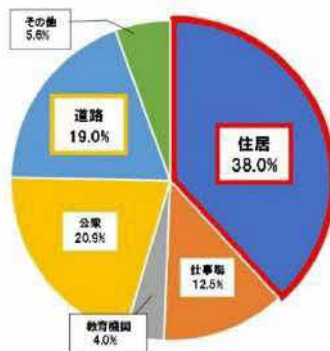


1990年頃までの大阪の猛暑日は年間で10日以下でしたが、ここ数年は20日を超えています。
今と昔では夏の暑さが違うことを認識し、しっかりとした熱中症対策が必要です。

(参考)熱中症予防啓発ネットワーク

■令和6年 全国における熱中症の発症場所

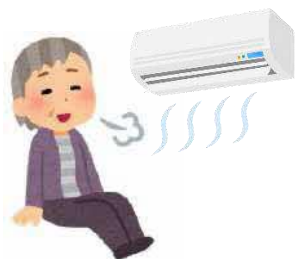
熱中症の発症場所で最も多いのが「**住居**」です。
夜間に外気が下がってもエアコンを使用しないことで室温が下がらず、寝ている間に熱中症で亡くなる場合もあります。



(参考)総務省消防庁「熱中症による救急搬送状況(令和6年)発生場所別(構成比)」

3つの予防行動の実践

熱中症は症状が重くなると生命に危険が及ぶことがあります、適切に対策をすれば防ぐことができます。
特に次の3つの予防行動を積極的に実践しましょう。



エアコンを適切に使用



こまめに水分補給



涼しい服装
涼しい環境づくり

熱中症の症状と対応

このような症状があれば…

「すぐに病院に行った方がよいか」「救急車を呼ぶべきか」、悩んだりためらわれた時は、救急安心センター（**#7199**）で電話相談をすることができます。



重症度Ⅰ度
(軽症)

意識ははっきりしている

手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

現場で対応し経過観察

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



重症度Ⅱ度
(中等症)

吐き気がする・吐く

頭ががんがんする(頭痛)

からだがだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい

医療機関を受診

すみやかに医療機関を受診しましょう。



重症度Ⅲ度
(重症)

意識がない

呼びかけに対し返事がおかしい

からだがひきつる(けいれん)

まったく歩けない・走れない

からだが熱い

救急車要請

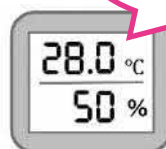
救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。



- 温湿度計で部屋の温度や湿度を確認する
- エアコンが壊れていないか、暖房運転になっていないかを確認する
- 室温28℃を目安に適切な温度にする
★必要に応じて、エアコンの設定温度を低めにしましょう
- 就寝時もエアコンを使用する
- 冷えが気になる時は、エアコンの風向きを上向きに固定することや、扇風機を併用する

Check!

温湿度計で室温を
こまめにチェック！



エアコンの電気料金と入院費の比較

熱中症が重症化した場合、合併症や後遺症を発症しやすく、死亡する場合があります。

全国の救命救急センターを対象にした調査によると、**高齢者は熱中症で平均 12 日間の入院が必要で、死亡率は 15% 以上**にもなるとされています。また、**入院生活によって筋力の衰えや認知機能の低下が起こる**ことがあり、入院生活の間に、自立していた人が寝たきりになるという事例もあります。「点滴をうってすぐに帰れる」といったような軽い考えではなく、熱中症を発症しないように、エアコンの電気料金をケチらず予防行動をとることが重要です。

(参考) 熱中症予防啓発ネットワーク

エアコンを1日使用した場合の
電気料金 **数百円**
熱中症で1泊入院した場合の
治療費 **数万円**

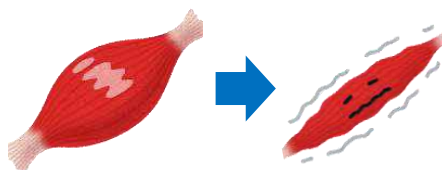


エアコンの電気料金は
入院の保険代！



エアコンの設定温度ではなく
温湿度計で室温管理を
しましょう。

高齢者の筋肉量は、10日間の寝たきりで、
健康者で**約1割**、重症患者で**約2割**も
減少します。





ケアマネジャー・ヘルパーの「現場のアイデア」

●室温管理に工夫！

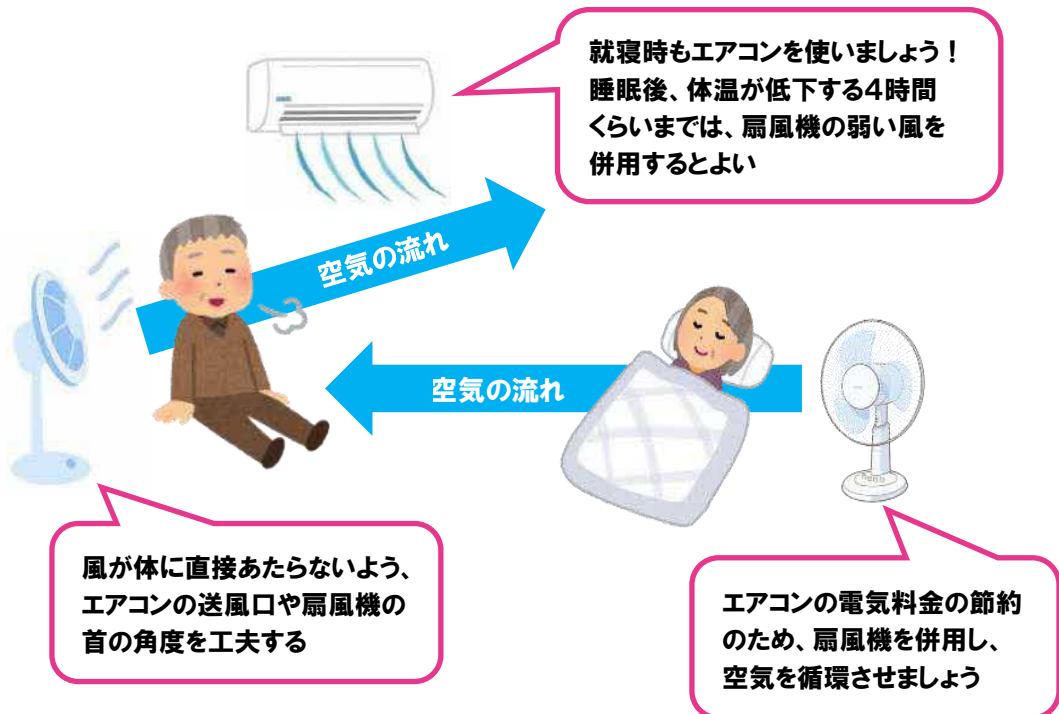
- ・エアコンの設定温度を1℃上げてみたところ、エアコンを切ってしまう頻度が減った。
- ・日中はショートステイを活用して、室温管理がされている場所で過ごせるように工夫した。

●声かけに工夫！

- ・エアコンの電気料金と、熱中症で入院した場合の治療費を説明し、経済的な観点からもエアコンを使用するよう声かけをした。
- ・ケアマネジャー、ヘルパー、訪問看護師が連携して、エアコンを使用するよう声かけをした。
- ・エアコンの使用状況を詳しく尋ね、就寝時もエアコンを使用するよう声かけをした。
- ・温湿度計を持参し、室温が高いことを視覚的に示してエアコンを使用するよう声かけをした。

●体感温度に注意！

- ・暑い外から入ってきたり、汗だくになって作業をすると28℃は暑く感じるが、室内で寝たきりだと28℃は寒く感じるので、高齢者との体感温度の違いを認識するよう心がけた。
- ・エアコンの風が直接当たらないように、ベッドの位置を動かして調節した。



Check!

- 入浴前後や起床後にも水分を補給する
- のどが渴いていなくても、1時間ごとにコップ1杯を目安に、こまめな水分補給を目指す(1日あたり約1.5リットル)
- 塩分の過剰摂取に注意する
 - ★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
 - ★大量に汗をかかない限り、塩分は普段の食事ですぐ摂れます

少しずつこまめに水分補給をすることが大切！



麦茶などの
ノンカフェインの
ものがよい



大量に汗をかいた時は、
水と一緒に梅干しを
食べると塩分補給もできる



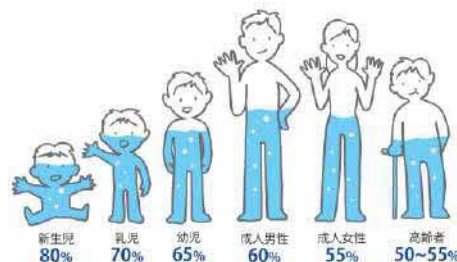
経口補水液や
ゼリー飲料も
活用するとよい



食事時に
冷たい味噌汁に
することもよい

高齢化による体の変化

高齢者は老化に伴い皮膚の温度センサーの感度が鈍くなり、暑さを感じにくくなるため、血流量や発汗量があまり増えません。そうすると熱を放散する能力が低下し、深部体温が上昇しやすくなります。高齢化による体液量や血液量の減少も熱を放散する能力の低下につながります。脱水が進むとのが渴きますが、高齢者はのどの渴きを感じにくいことがあります。



加齢とともに体重あたりの水分量が減る！



ケアマネジャー・ヘルパーの「現場のアイデア」

●水分補給の方法に工夫！

- ・デイサービスのスタッフに飲ませてほしい水分量を伝え、連携して水分補給を促した。
- ・高齢者はあごを上げてペットボトルから水分を飲むことが難しかったり、キャップが固く開けるのに苦労したりするため、ストロー付きのキャップを装着して飲みやすくするように工夫した。
- ・本人は水分を摂っているつもりでも1日の摂取量が少ないため、目標摂取量(1日あたり約1.5リットル)を伝えて、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を促した。

●飲み物を工夫！

- ・本人が好きな飲み物を枕元に多めに置き、サービスに入る度に摂取を促した。
- ・口当たりのよいゼリー飲料は、比較的好んで飲んでくれた。
- ・日本茶やコーヒーなどのカフェインを多く含む飲み物は、体の水分を尿として排出しやすくなるため、日本茶だけでなく麦茶や経口補水液を飲むように説明した。

熱中症予備軍の脱水症状チェック

脱水症状が起きているのに自覚がない「隠れ脱水症」にも注意が必要です。
爪を押して「隠れ脱水症」を確認しましょう。



①
手の親指の爪の色がピンクであることを確認し、手の親指の爪を逆の指でつまむ。



②
つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります。

(参考)厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」

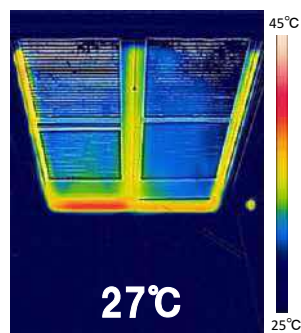
Check!

- 襟元や袖口のゆるい、ゆったりとした服を着る
★綿や麻などの通気性のよい服を着ることで、体の熱が逃げやすくなります
★吸汗や速乾といった機能をもった下着や服もおすすめです
- 熱を吸収しやすい黒色系のものは避け、白や明るい色の服を選ぶ
- 服や下着を着込んでいないかを確認する
- 直射日光が射しこむ部屋には、外から熱が室内に入らないよう断熱カーテンやよしず、すだれ、シェードなどを設置する
- 座布団より、メッシュや藤の椅子に座るなど、体に熱がこもらないような工夫をする

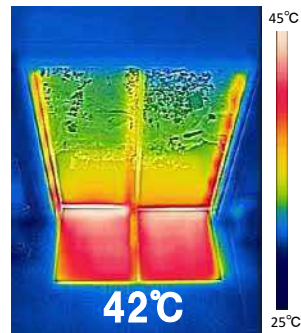
夏らしい服装



部屋に熱を入れない工夫



日を入れると
157W増加



装い	体感温度
半袖シャツ短パン	27.8°C
長袖シャツ長ズボン	29.4°C
+ 薄手カーティガン	31.0°C



ケアマネジャー・ヘルパーの「現場のアイデア」

●うつ熱や脱水症状に注意！

- ・検温で体温が高いときには、「うつ熱」(体から熱を放散できずに体温があがってしまう状態)の可能性も考えて、服装やかけ布団の状態を見直し、水分補給をして体温放散を促した。
- ・厚着による脱水でぐったりしているような状況が何度もあったので、毎回服装を確認して涼しい服に着替えさせた。

●高齢者の状態に応じた環境づくりの工夫！

- ・認知機能が落ちている状況だとリモコンの操作も難しくなるため、本人にエアコンの管理を任せきりにせず、エアコンの使用状況の確認をした。
- ・遠隔で室温管理や操作ができるエアコンの機種が増えてきたので、家族の方に導入の検討を促した。

●部屋の状況に配慮した環境づくりの工夫！

- ・日当たりのよい部屋は、室温が急に高くなることもあるため、断熱カーテンで日射しを遮る、部屋を移動する、エアコンの設定温度を低くする工夫をした。
- ・各部屋にエアコンを設置していないので、夏の間はエアコンがある部屋にベッドや布団を移動して、夜間もエアコンの効いた部屋で睡眠がとれるよう工夫した。

介護する方もご自身の熱中症に注意



食事、睡眠をしっかりとり
体調を整えましょう



こまめに水分補給をしましょう
(大量に汗をかいた時は塩分も補給)



移動時には帽子や日傘を活用し
日陰でこまめに休憩しましょう



通気性・速乾性のよい服装を
しましょう。体を冷却する機能を
持つ服の着用も検討しましょう



保冷剤やネッククーラーなどの
冷却グッズを活用しましょう

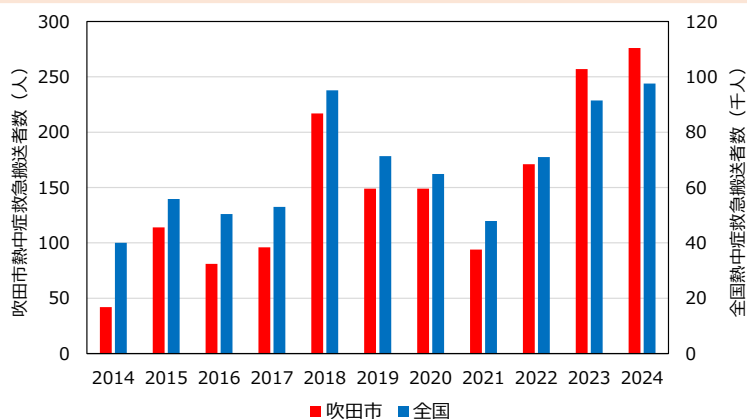


暑さに慣れるまでの間は十分に
休憩をとり、1週間程度かけて
徐々に体を暑さに慣らしましょう

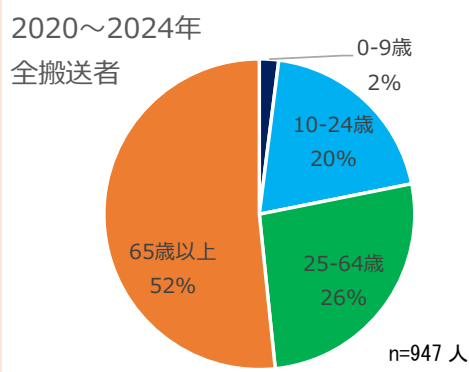
全国と吹田市の熱中症発症状況

総務省消防庁報告データでは、全国の熱中症救急搬送者数は非常に暑い夏となった2018年以降、特に多くなっています。吹田市においても同じく増加傾向にあり、**高齢者の割合は50%以上**を占めています。高齢者は重症化しやすく、**入院を要する中等症以上の場合、高齢者の占める割合は80%**になります。

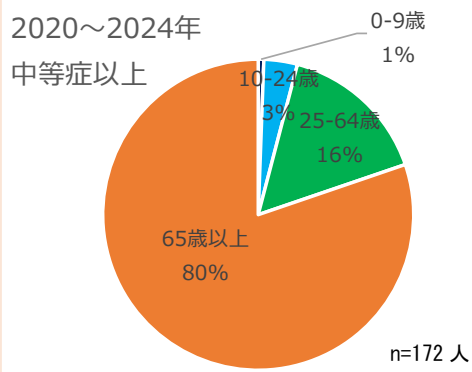
吹田市と全国の
熱中症救急搬送者数の推移



吹田市の年齢別の
熱中症救急搬送者数



**高齢者は熱中症の
発症リスクが
非常に高い状況です！**



軽 症:入院を必要としないもの
 中等症:重症または軽症以外のもの
 重 症:3週間の入院加療を必要とするもの以上

体温調節に影響する様々な要因

服薬に関する要因

- 高血圧の降圧剤や心疾患の方のベータ遮断薬、さらにはパーキンソン病治療や不随意運動を伴う精神神経症状を抑制する抗コリン薬によって、体温調節機能が低下する可能性があります。



基礎疾患などに関する要因

- 糖尿病の方や腎機能が低下した方は、体の水分調節が適切におこなわれず、体温調節機能が低下する可能性があります。
- 認知症など認知機能が低下している方や精神疾患の方は、水分の摂取や軽装化、暑熱環境の回避など、自らの健康管理を十分におこなうことが困難なため、熱中症の発症リスクが高くなります。



生活習慣などに関する要因

- 一人暮らしの方は社会的に孤立しやすく、健康状態の見守りが不十分になることや、周囲のサポート等を受けにくい状況になる場合があります。
- 古い住宅は断熱性能が低いため部屋が暑くなりやすく、エアコンの電気料金が高くなる場合があります。また、同じ家に長く暮らしていると、エアコンを使っていなかったころの生活習慣を続ける方もいます。
- 高齢者は厚着をしたり、夏でも布団をかけて寝るなど、体に熱がこもりやすい状況にあります。



クールオアシスの活用

暑さの厳しい日中に外出した際、一時的に暑さをしのぎ涼むことができる空間（クールオアシス）を提供しています。詳細な情報は、吹田市の「熱中症対策」のホームページをご確認ください。



熱中症
警戒アラート
33以上

翌日・当日の日最高暑さ指数（WBGT）が33以上と
予測される場合に発表されます。
（著しい暑さとなり、健康被害が生ずるおそれがある状況）

熱中症
特別警戒アラート
35以上

翌日の日最高暑さ指数（WBGT）が35以上と
予測される場合に発表されます。
（広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、重大な健康
被害が生ずるおそれがある状況）

※暑さ指数（WBGT）は、気温、湿度、日射量などから推定する熱中症予防の指数

環境省では「熱中症予防情報サイト」において、熱中症警戒アラートなどの熱中症予防情報を提供しています。個人向けのメール配信サービスや「環境省」LINE 公式アカウントからの配信もしています。

PC
スマートフォン



2025 年 6 月 改訂

発 行：吹田市 環境部 環境政策室

監 修：犬飼 公一氏（熱中症予防啓発ネットワーク 代表 / 医学博士 救命救急医）