8　高齢者の熱中症予防

1　熱中症の症状と分類

熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称で、表1のような様々な症状が現れます。

表1・これらの症状が現れた場合には、熱中症を発症した可能性があります

Ⅰ度	めまい・失神…「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直…筋肉の「こむら返り」のこと。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	重症度 小
Ⅱ度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感… 体がぐったりする、力が入らない、など。従来「熱疲労」と言われていた状態です。	↓
Ⅲ度	意識障害・痙攣・手足の運動障害… 呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、真直ぐに歩けない、など。 高体温… 体に触ると熱いという感触があります。従来「熱射病」などと言われていたものが相当します。	重症度 大

厚生労働省　熱中症を防ごう！リーフレットより

熱中症は、気温が高いこと等により、身体の中の水分や塩分（ナトリウム等）のバランスが崩れたり身体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。

人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇すること熱中症はで起こります。

重症化すると死に至ることもありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば、命を救うこともできます。

高齢者と熱中症

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

高齢者は

・体内の水分が不足しがちです。

・体温調節機能が低下しているため、体に熱がこもりやすくなります。

・暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気付きにくくなっています。

⇒暑さ対策が遅れることがあり、熱中症が発生する危険が高くなります。

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値※も参考に

屋外では・・・

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

厚生労働省　熱中症予防のために　リーフレットより

令和２年度の熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

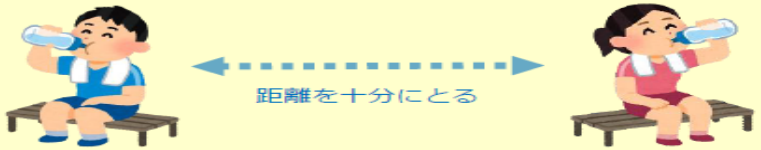
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の３つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「３密（密集、密接、密閉）」を避ける等の**「新しい生活様式」が求められています**。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1　暑さを避けましょう

・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
・暑い日や時間帯は無理をしない
・涼しい服装にする
・急に暑くなった日等は特に注意する

2　適宜マスクをはずしましょう



・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
・屋外で人と十分な距離（２メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3　こまめに水分補給しましょう

・のどが渇く前に水分補給
・1日あたり１．２リットルを目安に
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4　日頃から健康管理をしましょう

・日頃から体温測定、健康チェック
・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5　暑さに備えた体作りをしましょう

・暑くなり始めの時期から適度に運動を
・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。３密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

令和2年度の熱中症予防行動の留意点について

～「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」における熱中症予防～

１　趣旨

令和2年5月4日の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」が示されました。

新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

このように、今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。

十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

なお、「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』を進めていく上での熱中症リスクについては、必ずしも科学的な知見が十分に集積されているわけではありませんが、特に心掛けていただきたい熱中症予防行動について取りまとめています。

２　熱中症予防行動の留意点

（１）「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

○　夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

　このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

※屋内運動施設での運動は、新型コロナウイルス感染症のクラスター（集団感染）のリスクが高いことから、お住いの自治体の情報に従いましょう。

○　マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。

　また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

○　新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって喚起を確保する必要があります。

　この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

○　日頃の体温設定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

○　3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

（2）従来からの熱中症予防行動の徹底

○　暑さを避けましょう。

・　室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。

・　外出時は天気予報や「暑さ指数（WBGT）」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう
（WBGTは環境省ウェブサイトで提供：https://www.wbgt.env.go.jp/）。

・　涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。

・　少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給してください（急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要です。）。

○　こまめに水分補給をしましょう。

・　のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう（一般的に、食事以外に1日当たり1．2Lの水分の摂取が目安とされています。）

・　激しい運動、作業を行ったおとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

○　暑さに備えた体作りをしましょう。

・　暑くなり始めの時期から適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度）を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう（暑熱順化）

（※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください。）。

※特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は、より注意する必要があります。

周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

熱中症についての情報はこちら

▷厚生労働省

熱中症関連情報[施策紹介、熱中症予防のために、熱中症予防行動など]
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/index.html
「健康のため水を飲もう」推進運動
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html
STOP！熱中症　クールワークキャンペーン[職場における熱中症予防]
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html

▷環境省

熱中症予防情報[暑さ指数（WBGT）、熱中症関連情報、暑さ対策など]
http://www.wbgt.env.go.jp/

▷気象庁

熱中症から身を守るために[熱中症に備えるための情報、気温の予測情報、天気予報など]
http://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/kurashi/netsu.html
早期天候情報
https://www.data.jma.go.jp/gmd/cpd/souten/

▷消防庁

熱中症情報[熱中症による救急搬送の状況など]
http://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html