

熱中症にご注意ください

1. 熱中症とは？

<熱中症の症状>

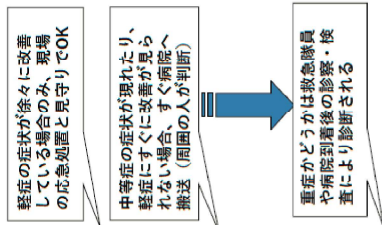
- 初期症状として、めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のけいれんや痛み（こむらえり）が現れます。また、症状が進むと、吐き気や嘔吐、力が入らないなどの症状が現れます。
- さらに重症になると、意識障害や全身のけいれん（ひきつけ）を起こしたり、体温が著しく上昇し、最悪の場合は死亡する可能性もあります。

<熱中症の原因>

- 体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が破たんするなどして発症します。
- 高温、多湿、風が弱い、輻射源（熱を発生するもの）があるなどの環境では、体から熱が逃げにくく、汗をかきにくくなるため、熱中症が発生しやすくなります。

熱中症の病態と重症度分類

	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類
軽症 (応急処置と見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛 筋肉の痙攣（こむら返り） 意識障害を認めない（JCS-0）	軽症	涼陰は現場で対応可能 →冷却所での安静、 体感冷却、経口的 水分とNaの補給 （水分とNaの補給）	熱けいれん 熱失神
中等症 (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 (JCS≤1)	中等症	医療機関での診察 が必要→体温管理 、安静、十分な水分 とNaの補給（経 口摂取が困難な 場合には点滴にて）	熱疲労
重症 (入院加療)	下記の3つのうちのいずれかをきむ (C) 中枢神経症状（意識障害 JCS≤2、小脳症状、重篤な動作） (H/O) 肝・腎機能障害（入院経過 観察、入院加療が必要な程度の 腎臓、肝臓障害） →または「警告音」……（急性期に診 断基準（日本救急医学会）にてDIC 発症等）日本救急医学会にてDIC と診断→Ⅲ度の中でも重症型	重症	入院加療（場合に より集中治療が必要） →体温管理 （体感冷却に加え 体内冷却、血管内 冷却などを追加） 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病



(「熱中症環境保健マニュアル 2022」20 頁より)

2. 熱中症は予防が大切

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。
「暑さを避ける」、「こまめな水分補給」などの熱中症予防行動を実践してください。

▼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
- 暑い日や時間帯は無理な外出をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する

▼こまめに水分補給をしましょう

- 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

▼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

▼体力や体調を考慮して活動しましょう ※熱中症は、環境条件の他に各人の体調や暑さへの慣れが影響して発生します。

- 寝不足に注意を
- 体調が悪いと感じた時は、涼しい環境で安静に

▼暑さに関する情報を活用しましょう。 ※テレビ、防災無線、SNS などを通じて発表されます。

- 「熱中症警戒アラート」等、暑さを知らせる情報を活用し、予防行動の実践を

※「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表されます。

3. 高齢者と熱中症について

！高齢者は特に注意が必要です

○体内の水分量が少なく、老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とするため、水分が不足しがちです。

○加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

○暑さに対する体温の調節機能が低下しています。

＜熱中症の発生状況＞

○熱中症により救急搬送される約半数が、死亡総数の約8割が65歳以上の高齢者です。

○熱中症は、日中の炎天下だけではなく、室内や夜にも多く発生しています。

○室内でも多くの方が熱中症により亡くなっています。

＜高齢者の熱中症予防のポイント＞

○エアコン・扇風機を活用しましょう

○室内の室温を計測しましょう

※高齢になると暑さを感じにくくなります。実際の室温を把握して予防行動をとりましょう。

○こまめに水分補給しましょう

※高齢になるとのどの渇きを感じにくくなります。のどが潤いていなくてもこまめに水分補給しましょう。

○シャワーやタオルで体を冷やしましょう

○緊急時、困った時の連絡先を確認しておきましょう

☆水分補給を促すなど、周囲の方から積極的な声かけをお願いします！

4. 熱中症になったときは？

＜対処法＞

①涼しい環境への避難
⇒風通しの良い日陰や、クーラーが効いている部屋などに避難させましょう。

②脱衣と冷却
⇒衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。
⇒ベルトやネクタイ、下着は、緩めて風通しをよくしましょう。

⇒氷のうや保冷剤などを利用し、首の両脇、脇の下、足の付け根の前など太い血管が通る部分を冷やし、皮膚の直下をゆっくり流れている血液を冷やすことも有効です。

③水分と塩分の補給
⇒冷たい水を自分で飲んでも構いません。
⇒大量の発汗があった時は、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。また、食塩水（水1ℓに1～2gの食塩）も有効です。

④医療機関への搬送
⇒自力で水分の摂取ができない時は、点滴で水分や塩分を補う必要があるため、緊急に医療機関に搬送することが最優先です。

5. 熱中症の疑いのある人を医療機関に搬送する際に、医療従事者に伝えること

熱中症は、症状により、急速に進行し重症化場合があります。医療機関到着後、治療が迅速に開始されるよう、その場に居あわせた倒れた時の状況がわかる人が医療機関まで付き添い、発症までの経過や症状などを伝えるようにしましょう。

＜医療従事者に伝える内容（例）＞

□倒れた場所の状況（具体的な場所、気温、湿度、風速など）

□倒れた時の状況（服装、どんな活動をしていたか、など）

□症状の経過（症状が開始された時から悪化していないか、具体的にどんな症状があるか、など）

□対処の内容（水分や塩分の補給はできたか、その他応急処置の有無など）

6. 熱中症に関する情報

国や大阪府では、下記ホームページを通じて、熱中症に関する情報を発信しています。

○大阪府ホームページ

URL: <http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukur/hetiyusyu/>

○環境省「熱中症予防情報サイト」

URL: <http://www.wbget.env.go.jp/>

○総務省消防庁ホームページ

URL: http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldlist9_2.html

※本資料は、環境省作成「熱中症環境保健マニュアル 2022」「高齢者のための熱中症対策」「熱中症 ～ご存知ですか？ 予防・対処法～」熱中症置換アラート全国運用中」を参考に、大阪府で作成しました。

暑いわけや! 暑さその

「自分だけは大丈夫」そう思っていますか? 毎年多くの人が熱中症で救急搬送されています。

備える

暑さにつよい「からだづくり」



涼む

暑さをしのぐ「クーラー」の活用



気づく

暑さを知らせる「情報の活用」



暑さから身を守る3つの習慣

を身に着け、暑さを乗り越えましょう!

「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」を開設

府民のみならずにご活用いただけるよう、暑さを知らせる情報を提供するサービスや、暑さから身を守る取組み、行政の取組みなどの情報を発信しています。ぜひ、ご覧ください。

(<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikyukankyo/jigyotoppage/atsusataisaku.html>)

答えはこちらを
チェック!



大阪府 暑さ対策

検索

暑さを知らせる「情報の活用」

事前の情報入手で

暑さ対策

熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された場合に、環境省と気象庁より注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」が発表されます。



危険な暑さに気づくため「熱中症警戒アラート」や「暑さ指数※1」メール配信サービス※2など、暑さの危険を知らせてくれる無料サービスがあります。

「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」（裏面）を見て活用しましょう。

※1 「暑さ指数」は気温だけでなく、湿度なども考慮した熱中症予防のための数値です。

※2 情報取得にかかる通信料は利用者の負担となります。

暑さ指数(℃)と
熱中症危険度
の関係

注意
～25℃未満

警戒
25～28℃未満

厳重警戒
28～31℃未満

危険
31℃以上

日本気象協会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」（2013）をもとに大阪府作成

暑さをしのぐ「クーラー」の利用

暑さに対して**自分の感覚だけに頼らず**、部屋の温度や湿度を確認してクーラーの設定温度を調節しましょう。

外出先では無理をせず、クーラーの効いた施設や木陰など涼しい場所で休息をとりましょう。

暑さにつよい「からだづくり」

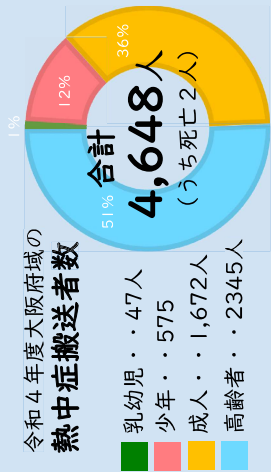
暑さに負けない体にするため、**暑くなる前の時期から**、ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう。

水分や塩分の補給もこまめに行いましょう。



高齢者や子どもは特に注意が必要!

- 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。



マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります!

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、**気づかないうちに脱水症状になる**など、**体温調節がしづらくな**ります。
新型コロナウイルス感染症防止のため、これまで屋外では、マスク着用は原則不要、屋内では原則着用としていましたが令和5年3月13日以降、マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりました。



地域支援スーパーバイズ事業（権利擁護相談）

地域支援スーパーバイズ事業とは、認知症や知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が十分でない方の困りごとや、成年後見制度の利用などの相談に対応する行政、高齢者・障がい者相談機関、その他事業所など関係機関・団体を対象に、弁護士会・社会福祉士会と連携し、電話相談や来所による専門相談で助言や情報提供を行うものです。

次のような相談に助言しています。

- 年金を親族が管理しているが、本人のために使われていないようだ。
- 悪質商法にのせられて不必要なものを買わされているようだ。
- 知人から財産を侵害されている。
- 多額の借金をしてしまい、生活困難になっている人をどう支援すればいいのか。
- 親亡き後、障がいのある子の財産の管理は誰にたのめばいいのか。
- 成年後見制度の利用が必要だが、どのようにすればいいのか。 など

【権利擁護専門相談窓口】

【大阪市・堺市以外】

大阪府社会福祉協議会 地域福祉部 権利擁護推進室

所在地 〒542-0065 大阪府中央区中寺1丁目1番地54号 大阪社会福祉指導センター3階

電話 06-6191-9500 職員による電話相談（月曜日～金曜日の10時～16時。祝日・年末年始除く）

専門職による相談は事前予約が必要。（相談日 木曜日13時～・14時半～）

【大阪市】

大阪市成年後見支援センター

所在地 〒557-0024 大阪市西成区出城2丁目5番20号 大阪市社会福祉研修・情報センター3階

電話 06-4392-8282 職員による電話相談（月曜日～土曜日の9時～17時。祝日・年末年始除く）

専門職による相談は、区役所・地域包括支援センター・総合相談窓口（ランチ）・障がい者基幹相談支援センター等からの事前予約が必要。

【堺市】

堺市権利擁護サポートセンター

所在地 〒590-0078 堺市堺区南瓦町2番1号 堺市総合福祉会館4階

電話 072-225-5655 職員による電話相談（月曜日～金曜日の9時～17時30分。祝日・年末年始除く）

専門職による相談は事前予約が必要。（相談日 木曜日13時～16時）

センターへの相談に際しては、まず地域包括支援センター、障がい者基幹相談支援センター等にご相談ください。

ヤングケアラーとは・・・

(ヤングケアラーには法令上の定義はありませんが、一般に、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っていることで、負担を抱える、もしくは、子どもの権利が侵害されている可能性がある子ども)

※「多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル」を地域で定めるために～(R4.3)より



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている

家族に代わり、幼い子どもの世話をしている

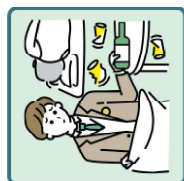
障がいや病気のあるきょうだいの世話をしている

目を離せない家族の留守りや声かけなどの気がかりをしている

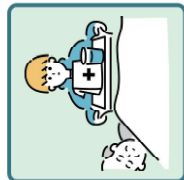
日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気のある家族の看病をしている



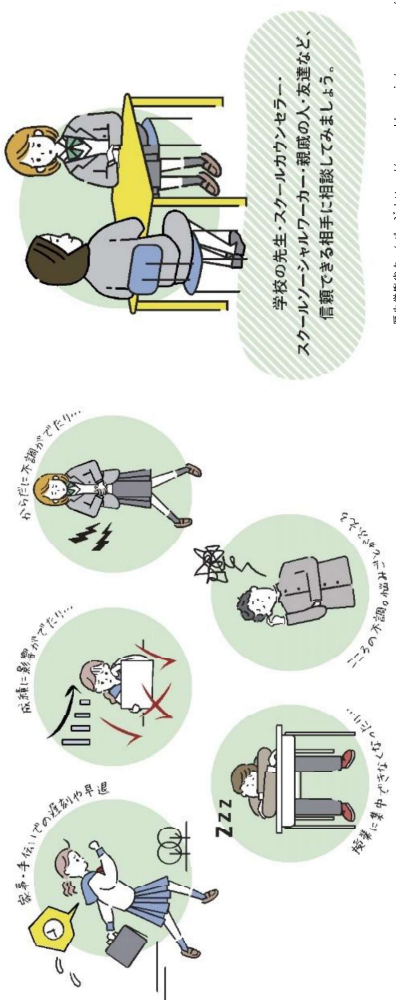
障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

？ ヤングケアラーは「ふつうのこと」？

家族の手伝い・手助けをするのは「ふつうのこと」と思われません。でも、学校生活に影響が出たり、こころやかからだに不調を感じるほどの重い負担がかかっている場合は、すこし注意が必要です。



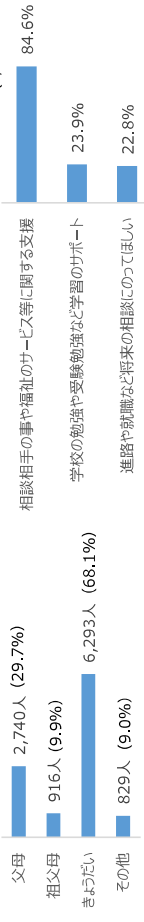
学校の先生・スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー・親戚の友人・友達など、信頼できる相手に相談してみましょう。

府立高校におけるヤングケアラーに関する調査結果から (WEB調査)

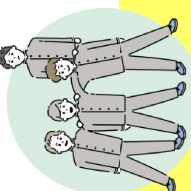
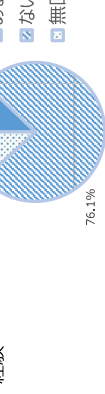
【調査対象】府立高校生全員(109,264人)
【調査期間等】令和4年7月から9月、回答者数:80,855人(回答率74.0%)

◆世話をしている家族が「いる」と回答したのは、回答者全体の11.4%(9,236人)

●「いる」と答えた生徒9,236人のうち、世話をしている家族の内訳 (複数回答)



●世話について相談した経験



◆家族の世話をしている生徒が全ての府立高校に在籍。家族の世話をしている生徒が20人以上在籍している高校は167校中145校(8割以上)

ヤングケアラーとそのご家族の支援に向けて

- ヤングケアラーへの正しい理解を!
- 世帯全体を支援する視点を持って
- 福祉、介護、医療、教育など様々な関係機関との連携を!

(参考)

○説明動画(5分程度)
「ヤングケアラーについて ～子どもたちに関わるみなさんへ～」
<https://www.youtube.com/watch?v=sKixHFPxIU>

○大阪府ホームページ「ヤングケアラーへの支援」
<https://www.pref.osaka.lg.jp/chiikifukushi/youngcarer/index.html>

○厚生労働省ホームページ「子どもが子どもでいられる街に。」
<https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>

○多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル
～ケアを担う子どもを地域で支えるために～(R4.3有限責任監査法人トーマツ)
<https://www2.deloitte.com/jp/ja/pages/life-sciences-and-healthcare/articles/hc/hc-young-carer.html>

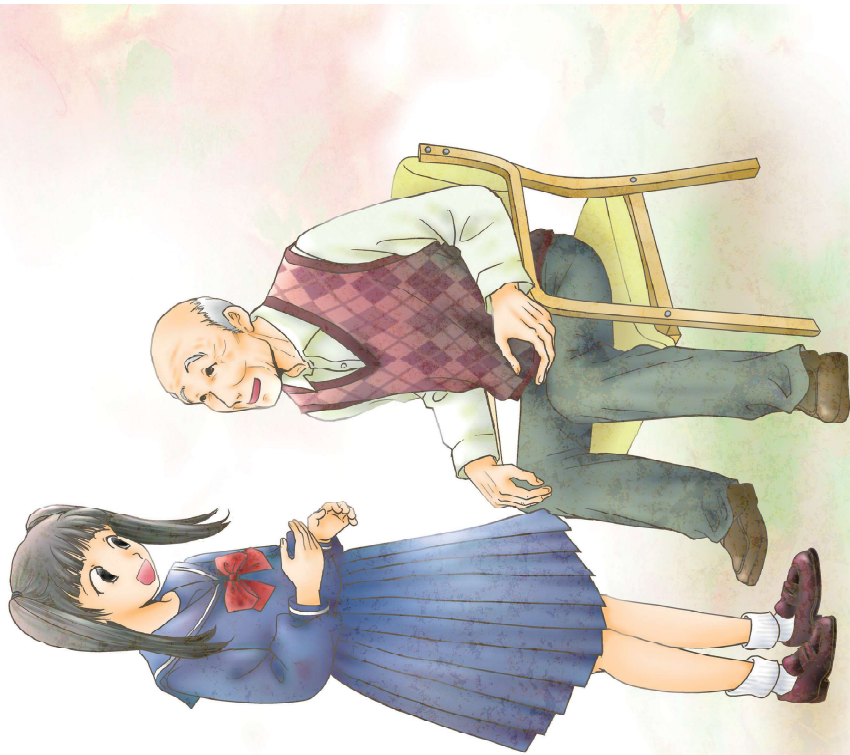


みんなの じんせいいかいぎ 人生会議

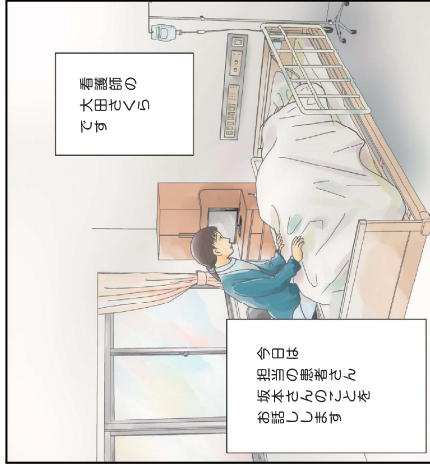
Advance Care Planning

漫画
公開中!
→ウラ面へ

伝えることは、
わがままなんかじゃない。



監修：公益社団法人大阪府看護協会
この物語はフィクションです



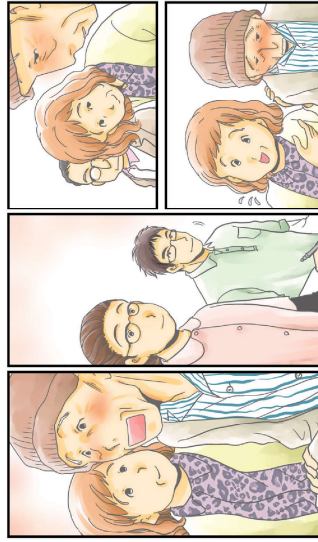
「がまんを頑張るより
本当の気持ち
教えてもらえますか？」

みんなの じんせいいかいぎ 人生会議

Advance Care Planning

大田さくらが
看護を担当する坂本さんは、
大腸がんに苦しんでいる。
ある日、さくらの声かけで
「人生会議」が開かれる。
どう生きたいか。
どんな医療やケアを受けたいか。
みんなで話しあううちに、
坂本さんの心に再び
「生」の灯りがともり始める。

さくらにとっての
初めての人生会議は
中学生の時だった。
それは、悲しくも温かい記憶――。



漫画「みんなの人生会議」
ウェブで無料公開中



人生会議に役立つ
記入シートがあります→



大阪府 人生会議ホームページ
大阪府 人生会議



“そのとき”が来たら考えられない

だから今、人生会議



命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療

やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりするこ

とができなくなると言われています。



誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をする可能性
があります。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや
望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身
で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有してお
くことを人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）と
いいます。

人生会議を重ねることであなただけが自分の気持ちを話せなくなった
「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないもの
になり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くするでしょう。

※このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

はじめてみよう人生会議！

人生会議とは、希望する医療やケアについて前もって話し合い
家族や医師などと共有しておくことです。

人生会議に「いつから」ということはありません。

年齢や健康状態に問わず、まずは家族や友人などと話し合っ
てみましょう。

気持ちの変化があれば、その都度話し合ってみましょう。

また、今、決められないことや、考えたくないこともあると
思います。

無理せず、あせらず、自分のペースで考えてみてください。

日ごろから考えたり、話し合ったりしておくことで、もしもの
ときにあなたの希望が尊重された決定につながります。



このパンフレットでは5つの
ステップごとに人生会議で話し合
うことについて説明しています。

「今回、決めてしまおう！！」と
意気込まず気楽な気分で人生会議を
はじめてみましょう。

Step1

治療する際に大切にしたいことを考えてみましょう



Step2

もしものとき、あなたの思いを伝えてくれる

人を選びましょう



もしも、病状などにより自分の考えや気持ちが伝えられなくなったときに Step1で決めた「大切にしたいこと」を尊重してくれる人を選びましょう

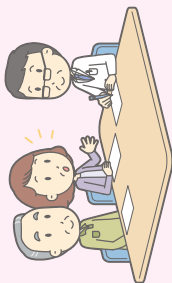
Step3

かかりつけ医に相談してみましょう

具体的には

- これから予想される経過
- 受けるであろう治療やケア
- ご自分の病名や病状 など

知りたいか知りたくないかも含め一度考えてみましょう



☑かかりつけ医を持ちましょう

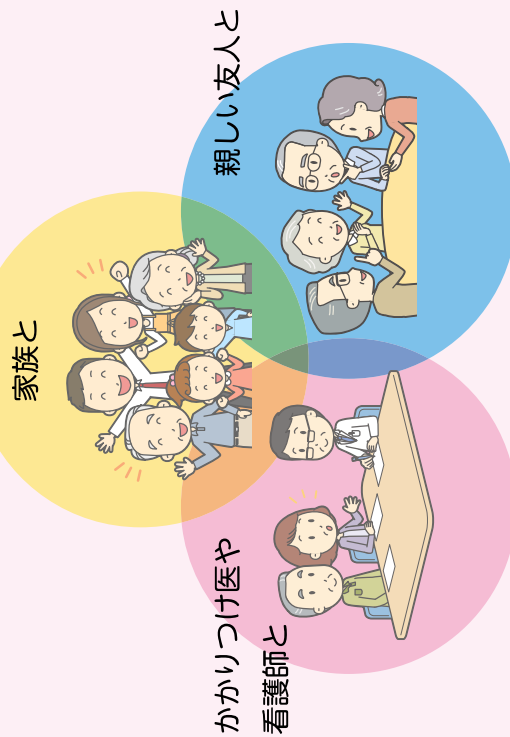
かかりつけ医は、あなたにとってあなたの健康や病気のことにについて、気軽に何でも相談でき、信頼できる身近な医師のことです。普段受診している医療機関から「かかりつけ医」を見つけて、ちょっと体の調子がおかしいと感じたら、相談してみましょう。

Step4

希望する医療やケアについて話し合しましょう

あなたが希望する医療やケアについて、あなたの希望や話し合ってみましょう。

このような話し合いを続けることにより、孤独死や孤立また、病状などにより自分の考えや気持ちが伝えられなについて難しい判断をする重要な助けとなります。



☑「もしものとき」の医療の例

～口から十分な栄養が取れなくなったとき～

●経鼻胃管

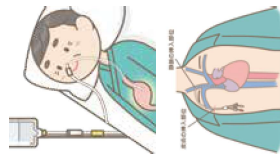
鼻からチューブを通し、栄養剤を胃に送る方法です。

●胃ろう

お腹に小さな穴を開け、そこから胃に直接チューブを通して栄養剤を送る方法です。

●中心静脈カテーテルからの栄養補給

心臓付近の大きな血管にチューブを入れ点滴で栄養補給をします。



Step5

書き留めておきましょう

パンフレットの **Step1** ～ **Step4** で話し合った内容について「人生会議の記録」に記載しておきましょう。

人生会議の記録
もしものときの医療やケアについて
伝えておきたいこと

あなたの希望を書き留めておく記載シートです。



素直な今の気持ちを書いてな
気持ちは変化したときに
書き換えていこう！！

「人生会議の記録」はステップごとに
質問を記載しています。

パンフレットを見ながら記載していき
ましょう。

「人生会議の記録」裏面には、かかり
つけ医など医療やケアに関する連絡先
を記載できます。

普段の生活で目に付く場所(冷蔵庫等)
に貼っておくとすぐに活用できます。



大阪府 人生会議

検索

このシートを事前にコピーしておく、書き換えできます。
大阪府ホームページからもダウンロードできます。

裏面にかかりつけ医・かかりつけ薬剤師等を記入しておく、もしものときの
医療・ケアについての相談・連絡先として使用できます。

④「エンディングノート」と「人生会議」

エンディングノートは、自分が一ことが起こったときに備え、あらかじめ家族やまわりの人に伝えたいことを書き留めておくノートです。もしものときの医療・ケアの希望の他、お葬式の方法などさまざまです。

エンディングノートは、ご本人がもしものときに備え「書いておく」という点は人生会議と同じですが、その内容を「話し合い・共有する」という点は違います。

もし、エンディングノートを書いたら、ぜひその内容を信頼できるところに家族やご友人、そして身近な医療・ケアチームに伝え、話し合い、人生会議をしましょう。

そうすると、よりご希望が叶えられやすくなります。

これが「人生会議」をおすすめする理由です。

思いを理解してもらったためご家族やご友人、身近な専門家を死を防ぐことにもつながります。

なくなったときに、ご家族やご友人が代わりに医療やケアに

どんな治療・ケアを受けたいですか？

- 病気で闘って少しでも長く生きたい
- 延命につながるだけの処置は避けたい
- 痛みや苦しみ無く、自分らしさを保つことに焦点をあてた治療を受けたい など

どんな所で療養したいですか？

- できるだけ住み慣れた自宅で生活したい
- 病院や施設で療養したい など



～自分で呼吸が難しくなったとき～

● 人工呼吸器

呼吸が弱いときに、気管にチューブを入れ呼吸を助ける機械につながり肺に酸素を送ります。



～心臓や肺が停止したとき～

● 心肺蘇生処置

心臓や呼吸がとまったときに、心臓マッサージなどを行い一時的に機能を回復させます。

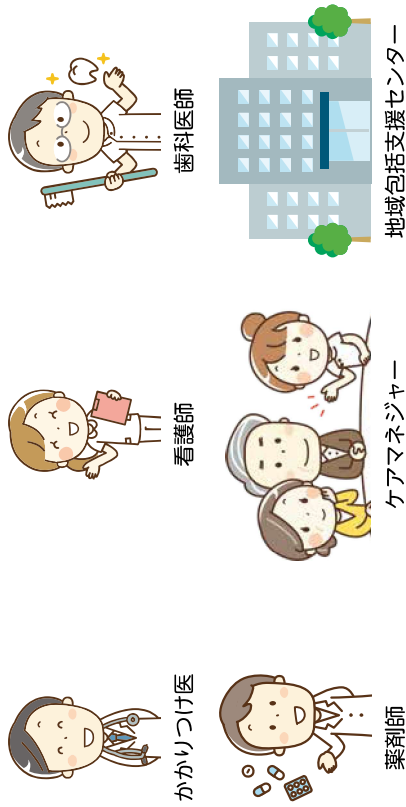
病気になっても住み慣れた環境で 過ごしたい方へ

在宅医療は、通院が難しい場合に、自宅などの生活の場において、医師、看護師、歯科医師、薬剤師などがチームとなって提供する医療です。

住み慣れた環境で、家族やペットとともに過ごすなど、自分のペースで生活できることが最大のメリットです。

在宅医療には、年齢や病気による制限はなく、通院が難しい状態であれば、誰でも受けることができます。人工呼吸器や胃ろうなどが必要な状態でも、症状が安定していれば自宅等で療養することができます。

在宅医療の相談先



Q 地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える総合相談窓口です。

各市町村が設置主体で、対象地域に住む65歳以上の高齢者、またはその支援のための活動に関わっている方が利用できます。

大阪府内に272ヶ所（令和2年4月1日現在）の地域包括支援センターが設置されています。どの地域包括支援センターを利用できるのか、お住いの市町村に確認しておきましょう。

大阪府 人生会議(ACP)に関する情報

大阪府 人生会議

検 索



<http://www.pref.osaka.lg.jp/iryo/zaitaku/acp-zinseikaigi.html>



健康医療部保健医療室保健医療企画課
〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目
電話 06-6941-0351（代表）
監修：ACPマニキュアル検討委員会
（事務局：公益社団法人 大阪府看護協会）

令和2年11月発行