

高齢者見守り訪問時の

効果的な熱中症対策について

東京都多摩立川保健所
地域保健推進担当課長 日高 津多子

本日のお話

- 1 高齢者の生理機能
- 2 高齢者と熱中症
- 3 熱中症予防対策
- 4 観察と危機対応

高齢者の生理機能

① 生活不活発病になりやすい

筋肉の萎縮

関節拘縮

床ずれ

骨粗しょう症

起立性低血圧

合併症がおこりやすい（糖尿病・高血圧などの腎機能障害）

括約筋障害（便秘・尿便失禁）

② 脱水症になりやすい

（要因）

体液量、特に細胞内液の減少（体重の30%~40%）

腎臓の濃縮力の低下

口渇感の減弱

活動量の低下

かくれ脱水

高齢者の生理機能

ハイリスクな人たち

(脱水を起こしやすい疾患)

- 脳血管障害・認知症
- 慢性呼吸器疾患
- 糖尿病
- 高血圧・うっ血性心疾患
- 嘔吐・下痢・発熱・発汗を伴う疾患

- ③ 低栄養になりやすい
- ④ 便秘になりやすい
- ⑤ 加齢に伴う疾患や慢性疾患を持っていることが多い
- ⑥ 認知機能が低下しやすい (個人差が大きいです)
五感 (視る、聴く、触る、嗅ぐ、味わう)

2 高齢者と熱中症

東京消防庁の情報では・・・

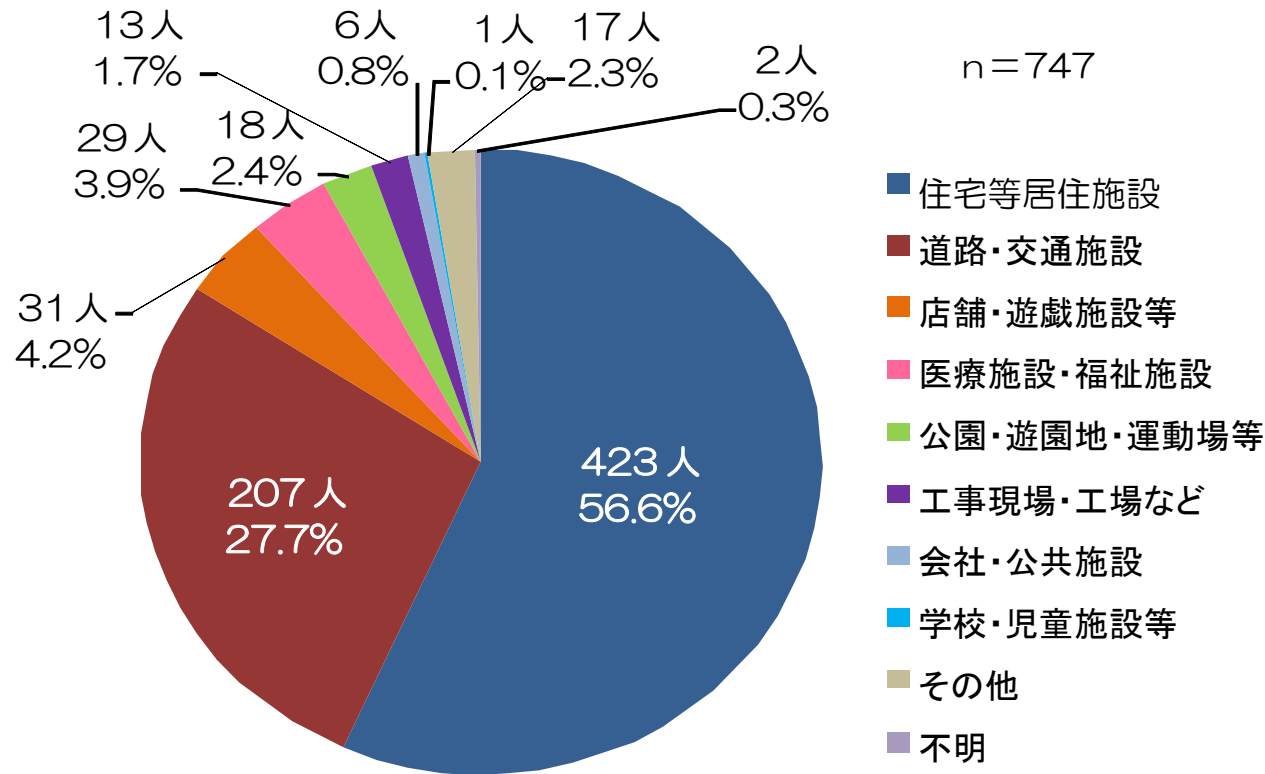
■ 熱中症の発生場所

救急要請時の発生場所では、住宅等居住施設が1,183人で全体の37%を占め最も多く、次いで道路・交通施設が795人で25.1%を占めていました。

また、学校・児童施設等での発生は、172人で全体の5.4%でした。

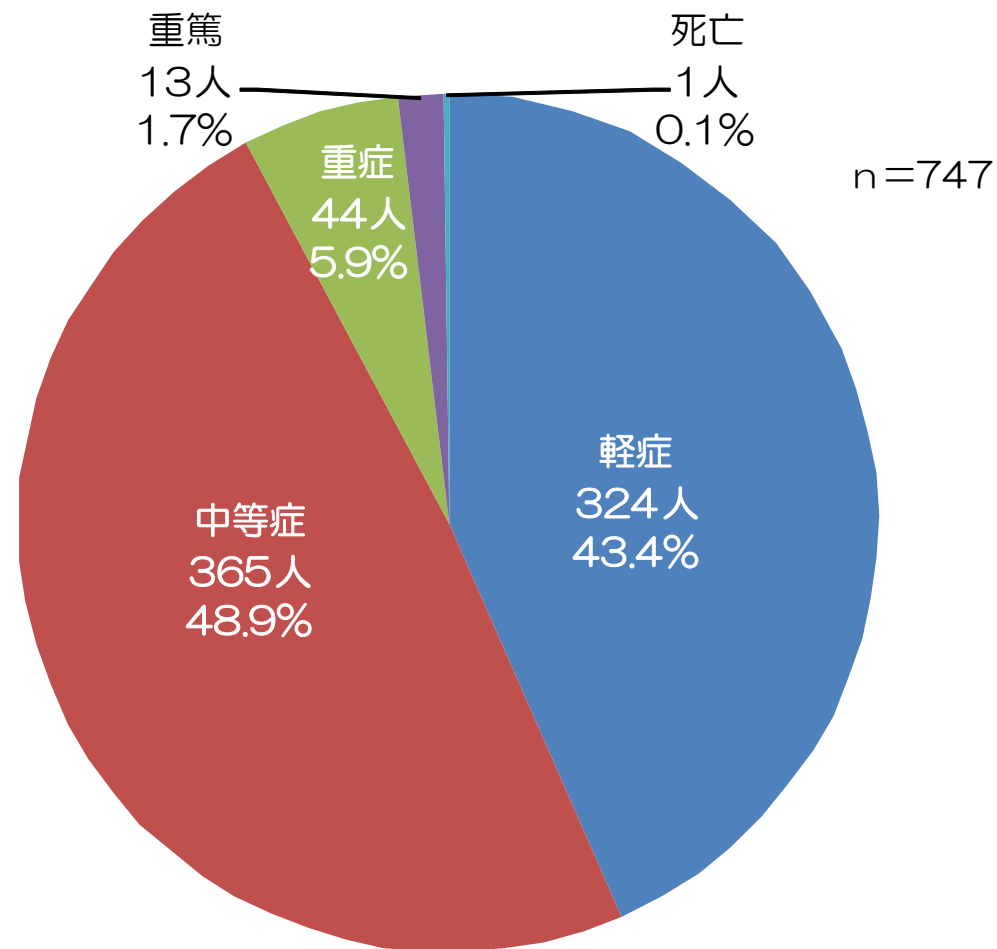
救急要請時の発生場所

救急要請時の発生場所では、高齢者（65歳以上）は、住宅等居住施設が56.6%と最も多く全体の半数以上を占めており、0歳～64歳の25.6%に比べ、2倍以上の発生割合となっています。



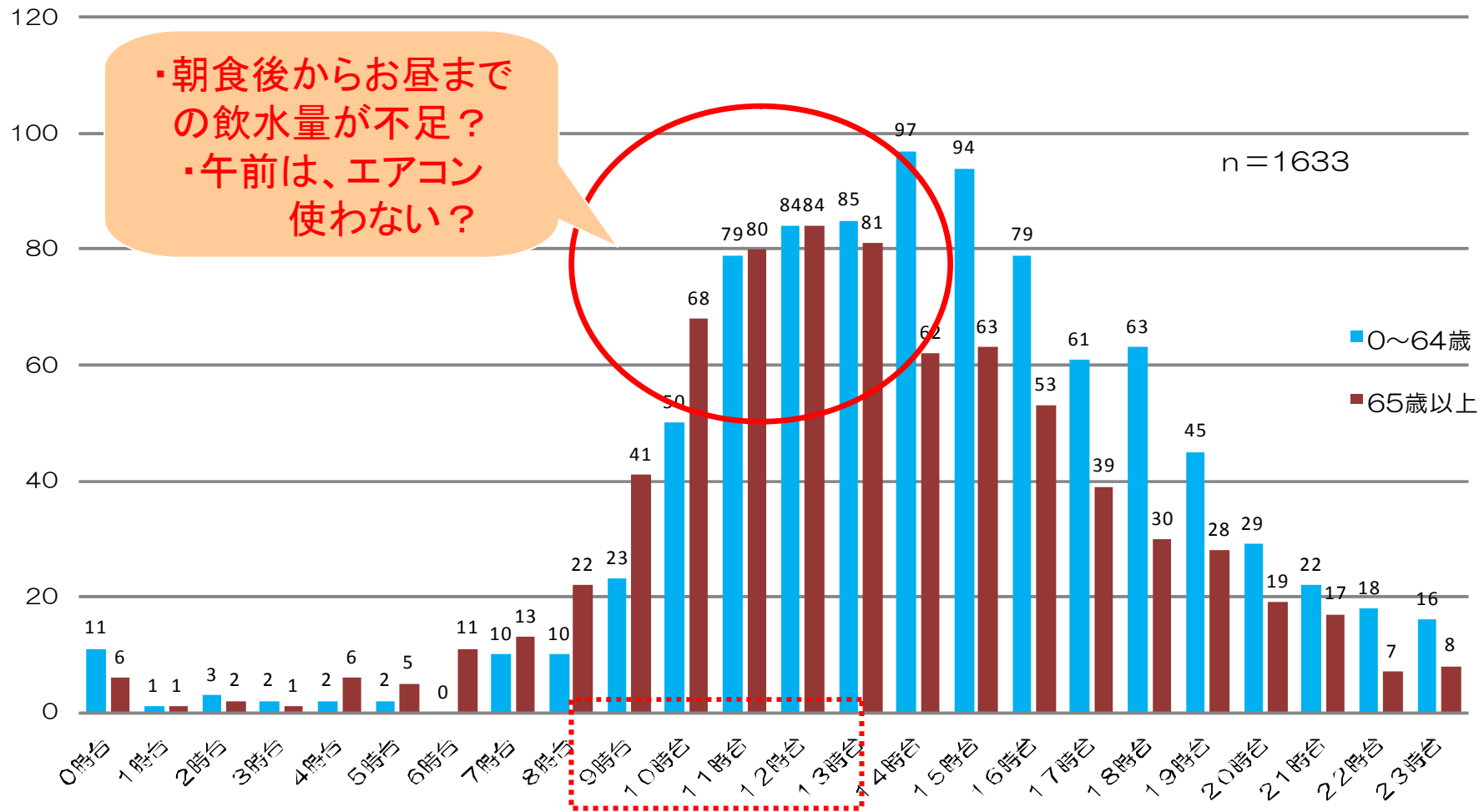
高齢者（65歳以上）の救急搬送時の初診時程度

救急搬送時の初診時程度は、0歳～64歳では入院の必要があるとされる中等症以上は、38.5%であった（図4-3）が、高齢者（65歳以上）は、56.6%と半数以上が中等症以上と診断されています。



時間帯別発生状況

時間帯別発生状況では、高齢者（65歳以上）は、12時台が最も多く、次いで13時台、11時台と正午付近に多く発生しています。0歳～64歳は、14時台が最も多く、次いで15時台、13時台と多く発生しています。どちらも日中の日差しが強い時間帯に多く発生していることがわかります。



3 熱中症予防対策

冷却グッズ
グリーンカーテン
のほかに・・・



消防庁の熱中症予防は・・・ —工夫してみました。

<高温・多湿・直射日光を避ける対策の例です>

- 服装を工夫する。(襟元を緩める、ゆったりした服を着るなど通気を良くする。)
生地によっては、通気性や吸湿性が低い場合もあるので、汗をかきにくい
高齢者には、要注意！！
- 窓を開け、通気を保つ。
帰宅したら、まず外気を入れて、エアコンを入れると効果的！コストもOK！
- 扇風機等を使用し、室内に暑気・熱気を溜めない。
エアコンに向かって扇風機の風を送るとOK！なのですが、エアコンの風量を
強くすると部屋に冷気がイキワタルので、28度設定で強にすると、早く室内を
冷ませます。
- すだれ・よしず等を使用する。
すだれ、よしずだけでは、不十分かも。裏に遮光シートを取り付けると効果的！
- グリーンカーテンのほかに、窓に遮光・遮熱シートを貼る。
遮光シート < 遮熱シート エアコンの効きもUPしました。

農業用。100均にありました。

手頃な価格になってきました。

消防庁の熱中症予防は・・・

なんですが・・・・・・・・

- エアコンによる室内温度の調整をする。

機能の違いをご存知ですか??

リモコン操作どうしてますか?

こまめに調整できますか?

違いがわかる?

リモコンの画面見えていますか?

- 屋外では頭部を守るため帽子や日傘を使用する。

男性は、日傘を使う発想がない!

戸外での熱中症は、男性が多い傾向ですが、日陰の利用促進!

- 日陰を選んで歩く。遊ぶ時は日陰を利用する。

早朝時でも、気をつけてほしい。

- 温度計や湿度計を設置して、こまめに確認し室内の温度の調整を行う。

こまめに確認できますか?

部屋のどこをはかりますか?

- 熱中症計を活用する。

ブザーがなるタイプは、老眼でもOK

消防庁の熱中症予防は・・・
なんですが・・・・・・・・

<計画的にこまめに飲水してもらおうための対策>

- のどが渴いてから水分補給をするのではなく、
例えば時間を決めて水分補給することや外出前に
水分補給をするなど、意識的にこまめな水分補給を
心がけましょう。

どうしたら、「ちょこちょこ飲み」を

実行してもらえるでしょうか？

水分のことを

ちょっと復習



■ 人間の水収支

成人男子が比較的安静にしている場合

【 IN するものは？ 】

- ① 食事 1L
- ② 体内の代謝でつくられる水 0.3L
- ③ 飲料水 1.2L

【 OUT するものは？ 】

- ① 排泄 1.3L
- ② 呼吸や汗 1.2L

★ 一日 約2.5L が出入りします。 このバランスを崩さない！

- 体内の細胞一つ一つが、細胞の外と内で水分の調整をしています。血液の濃度が濃縮されて循環不全にならないようにがんばるのです。がんばれなくなると、熱中症です。

出典：環境省熱中症環境保健マニュアル（2009）より
（Exercise Physiology 第4版, 1996, 53-54より引用、改変）

【 IN するものは？ 】

① 食事から 1L

3食しっかり摂取する。
(例えば、ご飯、汁物、おかず、デザート、お茶や牛乳他)

【おやつ】

プリン (約70g)
アイスクリーム
カキ氷
ヨーグルト
ゼリー (約80g)
葛饅頭

【果物(水菓子)】

すいか (約90g)
メロン
バナナ
グレープフルーツ

【夏野菜にもたっぷり(約90%)】

きゅうり (約95g)
なす
トマト
ゴーヤ

☆ 肉・魚・卵にも水分はある。(70%~75%程度)

() 内の数字は(100g当り)のデータです。

③ 飲料水～水は薬！～ 1.2L

1.2L・・・と聞くと 「そんなに飲めない」
→ 一気に飲まない飲み方をお願いします。

- たとえば、お茶のペットボトル500mlだと3本弱。
ペットボトルに水道水（3日間飲めます）を満タンに入れましょう！ 災害対策にもなります。
冷凍庫に2本位いれておくと保冷剤にも使えます。

水道水は、沸かしなさいで！

- いつも使っているコップ、湯のみ茶碗の量を測ってみましょう。



「ちょこちょこ飲み」対策を考えてみました。

例

6:00

朝食前

7:00

朝食

テレビ（ラジオ）・趣味

11:30

昼食前

12:00

昼食

14:30

お茶の時間（テレビ・ラジオ）

18:00

夕食前

19:00

夕食

21:00

入浴後

就寝前



おやつでも
補水！

外出中も水分摂取！
のどが渇く前に！

テーマ別に探す

報道・広報

政策について

厚生労働省について

統計情報・白書

所管の法令等

申請・募集・情報公開

ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康 > 水道対策 > 「健康のため水を飲もう」推進運動

「健康のため水を飲もう」推進運動

健康のため水を飲もう推進運動

目覚めの一杯、寝る前の一杯。

しっかり水分 元気な毎日！

体の中の水分が不足すると、ねっちゅうしょう熱中症、めうこうそく脳梗塞、しんさんこうそく心筋梗塞など、さまざまな健康障害しょうがいのリスク要因となります。健康のため、こまめに水を飲みましょう。

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることによる健康への障害が多くの悲劇を引き起こしています。児童生徒等を中心にスポーツなどに伴う熱中症による死亡事故は後を絶ちません。また、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのが湯に浸る前に水分補給を心がけることが重要です。

「健康のため水を飲もう推進委員会」では、「健康のため水を飲んで、熱中症や脳梗塞などの重大な事故から尊い人命を守る」。こういった運動を全国で広く展開し、

[1] こまめに水を飲む習慣の定着

[2] 「運動中には水を飲まない」などの誤った常識をなくし、正しい健康情報を普及する

[3] 水が不足している状態の早期発見と対応

【 OUT するものは？ 】

■ 排泄・・・

排尿の間隔が短いことを気にして
飲めないと言われたら・・・確認してください。

- トイレに行くタイミングは？
- 尿漏れで悩んでいる？
- 一日の飲水量は？
- 服薬内容との関係は？
- 不安感は強いタイプ？

外出時のトイレの場所ポイント

- 女性用衣服売り場・子ども用品売り場・食堂街は、避ける。
- まちの「だれでもトイレ」の場所をチェック！

膀胱に200ミリリットル位溜まると、尿意を感じます。

ここで、トイレに行くと漏れの心配も少なくなります。

気持ちに余裕もできますね。

一度、飲水の時間とトイレに行く時間のタイミングを確認すると
予測できます。（気温で違いますが・・・）

～このような伝え方はいかがでしょうか～



- 蒸し暑さを除去しましょう。
透明なビニールをまとうようなものです。
- 食事は、中身が勝負。少量でも肉・魚・野菜を穀類をしっかりとりましょう。
- 味噌汁・梅干は、夏の万能薬。昔からの知恵を使いましょう。
- 「ちょちょちょ飲み」を！
時間を聞かれたら・・・20分から30分間隔くらいに。
- お酒と同じ！「一気飲みはだめ！」
- おやつは子どもだけの栄養補給ではありません。
いくつになっても栄養・水分補給を！！
- 「トイレに行こうかな？」と”迷った時が行きどき”です。

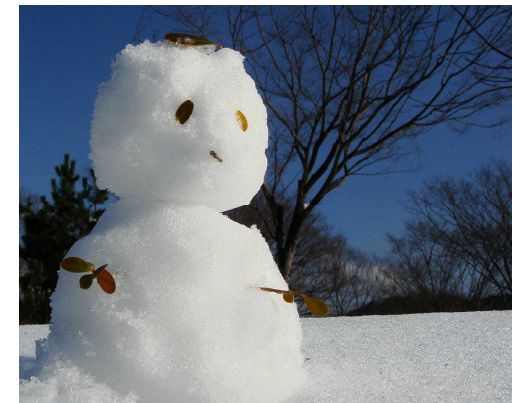
4 観察と危機対応

自分でわかる体調の変化

自分でも気がつく症状は、どんなことでしょうか？

元気がでない
寝つきが悪くなっている
食欲がない
胃もたれしやすい
睡眠時間が、涼しい時期と比較して短い
夢を良く見るようになった
頭の働きが、落ちているような気がする
良くうたた寝している
めまいがするようになる
外出のとき、息苦しいことがある 汗の量が減った
汗の量が増えた
筋肉が痙攣することが増えた
尿の色が濃くなっている
便秘する
熱っぽい

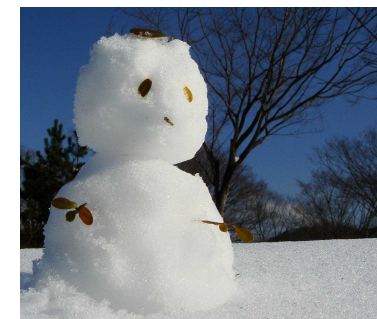
服薬中の人の場合、
主治医や
薬剤師に
副作用を必ず確認して
もらいましょう。
発汗を抑制したり増量
するタイプが
あります。



訪問時、外出時に遭遇したら・・・

■ 訪問時

- 1 身体を冷やす
 - ① 冷凍庫に保冷剤や凍らせたペットボトルを常備しておく
動脈を冷やす。（首、脇、足の内側の付け根）
 - ② 服を緩めて、下着の上から水かける
霧吹きで吹きかける程度＝ぬれたタオルで水をつける
- 2 エアコンを強にして急速に室温を下げる
- 3 熱中症ⅠからⅢのレベルで対処する。
- 4 家族・本人から情報聞く。
(症状は？ 何時から？ 基礎疾患は？ 薬は？)



訪問時、外出時に遭遇したら・・・

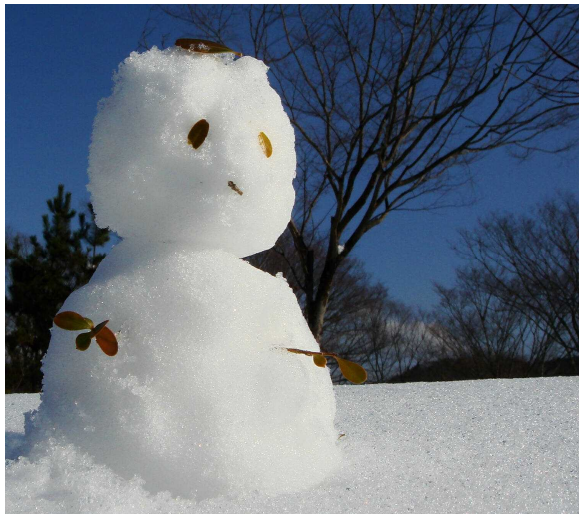
外出時

- 声をかけて、意識の有無を確認する
- 衣服を緩める
シャツなどのすそや袖口、襟を広げる
- 日陰を確保する
- 意識のある時は、補水をする。
- 濡れハンカチなどで、動脈を冷やす。
服がぬれるのを躊躇しない。
- 冷水は、周囲にいる人に声をかけて水を運んでもらう。
- ※ 一人は、必ずそばで状況を見る必要があります。



情報入手先は・・・

- 東京消防庁
- 環境省
- 日本気象協会
- 都・区・市保健所
- 区市町村の保健センター
など



ご利用ください。



ご清聴を感謝いたします。