



熱中症予防セミナー

日時:平成28年7月5日(火)10時～

会場:UR森之宮団地 8号棟1階集会所

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 救急搬送の実態 | 城東消防署 松田民造(地域担当指令) |
| 2. 熱中症はどのようにして起こるのか | 森之宮病院 小竹淳一郎(医師) |
| 熱中症の予防について | 正壽佐和子(看護師) |
| 3. 経口補水療法とOS-1の説明 | (株)大塚製薬工場 |

お帰りの際、アンケートと引き換えに試供品等をお受け取りください。

■スマートエイジングシティ事業実施の背景



ヘルスケアやエイジングを横断のキーワードにした、まちづくり
・行政分野横断的に、人口減少超高齢社会の多領域の課題を解決
・今いる住民が安心して快適に住み続けられる(Aging in place)、多世代の住民がアクティブに生活、まちの活力の再生



新たな視点で、都市政策、住宅政策を展開
・土地利用や移動交通手段のあり方の再考、都市機能の再配置
・公的ストックの有効活用、ICTの利用、住民の活躍の場の創出など



民間事業者、関係団体等多様なプレイヤーの参画
・多様な主体の協調行動による総合的な取組みを推進
・新たな民間投資を呼び込む仕掛けや裾野の広い生活総合産業の振興

【スマートエイジング・シティについて】

・大阪府、大阪市では、府民の健康寿命の延伸と生涯にわたるQOLの向上を図るとともに、人口減少高齢社会に必要な新たなサービスや製品を開発、提供する裾野の広い関連産業を振興することにより、大阪の成長戦略の抛りどころとすることをねらいとする『大阪府市医療戦略会議提言』(平成26年1月)に示された7つの戦略の具体化を推進しています。

・その7つの戦略のうちの一つである「スマートエイジング・シティ」は、大阪府が基礎自治体と連携し、住民の方々や民間事業者の方々による協調的な行動を促進しつつ、「ヘルスケア」や「エイジング」を共通のキーワードとして、「今いる住民が住み慣れた地域で安心して快適に住み続けられ、かつ多様な世代の新たな住民も民間投資も惹きつける、人口減少・超高齢社会の課題解決型の活気あるまちのモデルの実現」をめざすものです。

・現在、都心市街地エリア(上新庄・淡路地域を中心とする大阪市東淀川区、大阪城東御森之宮地区)並びに郊外住宅地エリア(河内長野市南花台地区)において、先進事例やモデル事業メニューの調査検討、事業化の取り組みを進めています。

◆これまでの森之宮地区での取り組み

○住民ニーズアンケート調査の実施

○城東区役所、社会医療法人大道会、UR都市機構の3者で連携協定締結

○森之宮団地及び第2森之宮団地がUR都市機構「地域医療福祉拠点の形成」対象団地に指定

○見守り機能の強化(森之宮地域における孤立化防止に向けた早期介入・支援ネットワーク構築)

…NHK おはよう関西でも紹介



○森之宮第2団地に要介護度に応じた在宅療養・介護・リハビリモデルルームを開設
…テレビ大阪、NHKニュースでも紹介



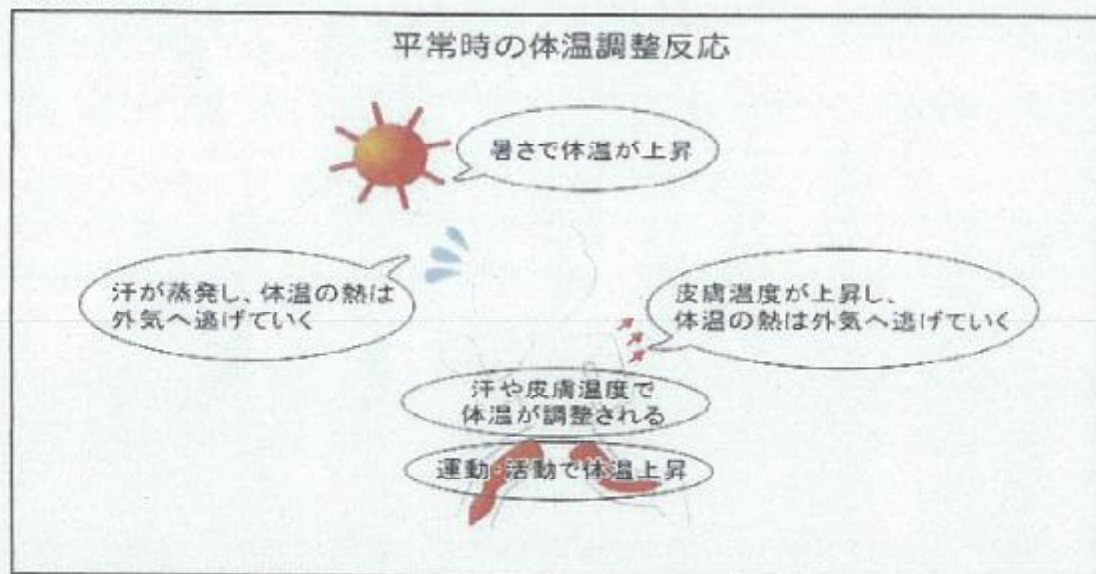
熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

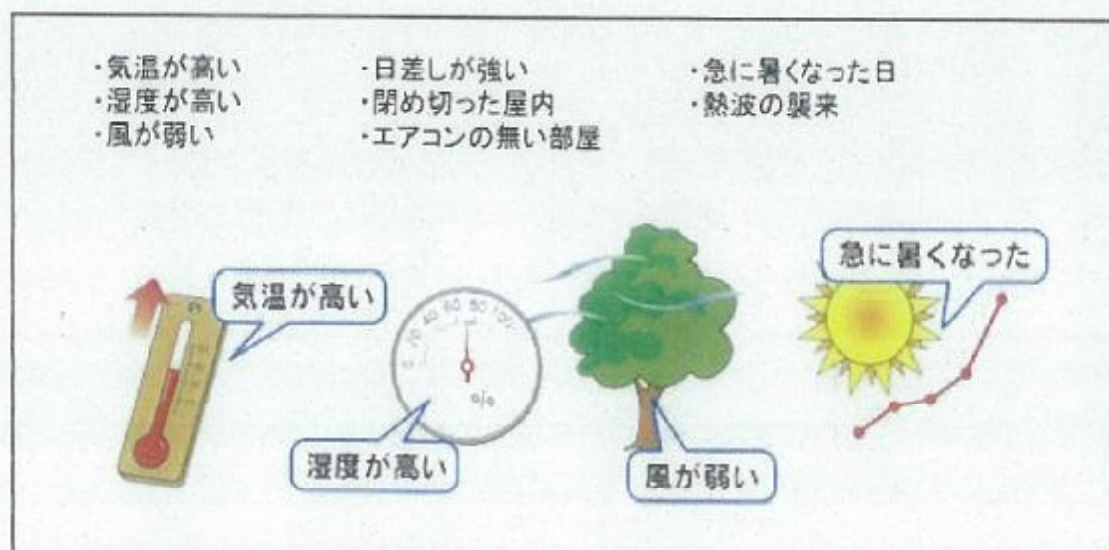
「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。



熱中症を引き起こす3つの要因

要因その1 環境



・要因その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態

- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良



要因その3 行 動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

激しい運動



屋外作業

環境 からだ 行動

これら3つの
要因により

熱中症を引き起こす可能性があります！



身体のバランスの破たん

汗や皮膚温度で
体温が調整できず
体温上昇

熱中症



熱中症 予防対策

1. 日常生活の中で“暑さ”を避ける

2. できるだけ涼しい服装にする

3. 家の中の温度・湿度上昇に注意する

4. 炎天下での外出は避け、朝・夕などの比較的涼しい時間帯に外に出る



具体的には

1. 興味を持って、どのくらい暑いのかを知る習慣をつけましょう

- 大きめの温度計を用意する（湿度も測れるとよい）

皮膚の温度を感知する力が鈍くなり、温度変化に気づきにくくなるので、暑さを体感に

頼らず、部屋の目立つ場所に置いて温度を目で確認します

- 部屋温度は30度以下に保ちます（湿度は60%以下）

- 温度計をみて、高温多湿を避けます

- テレビやラジオの天気予報にも着目しましょう

2. できるだけクーラーを利用しましょう

- クーラーで体調が悪くなるという人は、ドライ設定にします

- 湿度を低く保つだけでも、汗がかわきやすくなる（気化熱で体温を下げる働き）

- 我慢してクーラーを止めるなど、無理な節電をしない



3. こまめな水分摂取・・・のどが渇く前に飲みましょう

- 水分だけでなく、塩分も適度にとる
- 麦茶と、小さな梅干など
- 利尿作用のあるものは避ける・・・コーヒー、濃い緑茶など



4. こまめに窓を換気する

- クーラーがない場合は、窓を開けてこまめに換気する
- 部屋の中の熱い空気を外に追い出しやすくなるので、扇風機を窓に向けて首ふりで回す

- 西日対策によしず・すだれを利用する

◇ 西日が差しこみ始めたら、よしず・すだれで日光を遮断する

◇ 部屋に熱がこもりにくくなるので、よしずは窓から離れた場所に立てかけた方が効果的



5. 一日一回は外に出る

- 外に出ないと暑さに慣れません
- 高齢者は若い人に比べて汗をかきにくいですが、汗をかくのに慣れると、出る量も増える
- 無理のないウォーキングなど・・・ただし、暑い時間帯は避ける



必ず、水筒などを持って出かけましょう
日傘・帽子・扇子や団扇も忘れずに

知っていますか? 夏の熱中症対策!

熱中症は、室温や気温が高い中で作業や運動を行い、体の水分と塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても、部屋の温度や湿度が高いために、熱中症になることが報告されています。熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。

子どもと高齢者は特に注意を!

子どもは

- 汗をかく能力が未熟です。
- 暑い時にも遊びに夢中になってしまいます。
- 地面の照り返しにより、高い温度にさらされます。
- 遊びの最中には、水分と塩分の補給と休憩を心がけてください。
- お子さんの様子をよく観察してください。



高齢者は

- 汗をかきにくくなっています。
- 暑さを感じにくくなっています。
- 体温を下げるための体の反応が弱くなっています。
- のどが渇かなくても水分と塩分の補給をしましょう。
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。



熱中症予防のための体調チェック!

あてはまるものがあれば、熱中症に要注意!

- 夜更かし等で睡眠不足
- お酒を飲み過ぎて二日酔い
- カゼなどで、発熱や下痢がある
- 朝ご飯をしっかり食べてこなかった
- 何となく体調が良くない

糖尿病、高血圧症、心臓病、腎臓病のある方は、熱中症対策について、かかりつけ医に一度相談しましょう。

熱中症予防のポイント

暑さ対策

- 室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう。
- 外出するときは涼しい服装で、日よけ対策をしましょう。
- 無理をせずに適度に休憩しましょう。
- 暑さに体を慣らしていきましょう。

脱水対策

- たくさんの汗をかいたら、のどが渇いていなくてもこまめに水分と塩分を補給しましょう。
- 水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく使いましょう。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りをしましょう。

熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
I度	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗	涼しい場所へ移動、安静、水分、塩分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
II度	頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給、かならず誰かが付き添うようにしましょう	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
III度	意識障害（呼びかけに対して反応がおかしい・会話がわからないなど）、けいれん、運動障害（普段通りに歩けないなど）、高い体温	涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車(119)を要請

熱中症の症状が出たときは

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。



経口補水療法

経口補水液を飲んで脱水状態を改善させる方法です。経口補水液は水分と塩分を速やかに吸収・補給できるように塩分と糖分の配合バランスを調整した飲料です。たくさんの汗をかいた時は経口補水液で水分と塩分の補給をしましょう。

熱中症を予防して元気な夏を！



夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。
熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！



このリーフレットでは、熱中症の症状や応急手当を紹介しています。



救急車を呼んで、一刻も早く病院へ行くべき状態や症状についても紹介しています。
当てはまる場合は、ためらわずに119番しましょう。

※消防庁が作成した「救急受診ガイド」や、「救急車利用リーフレット」も合わせてご覧ください
(消防庁HP「<http://www.fdma.go.jp/>」の右側のバナーをクリック)



心臓や腎臓、その他持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

消防庁

FDMA
全国消防団協議会

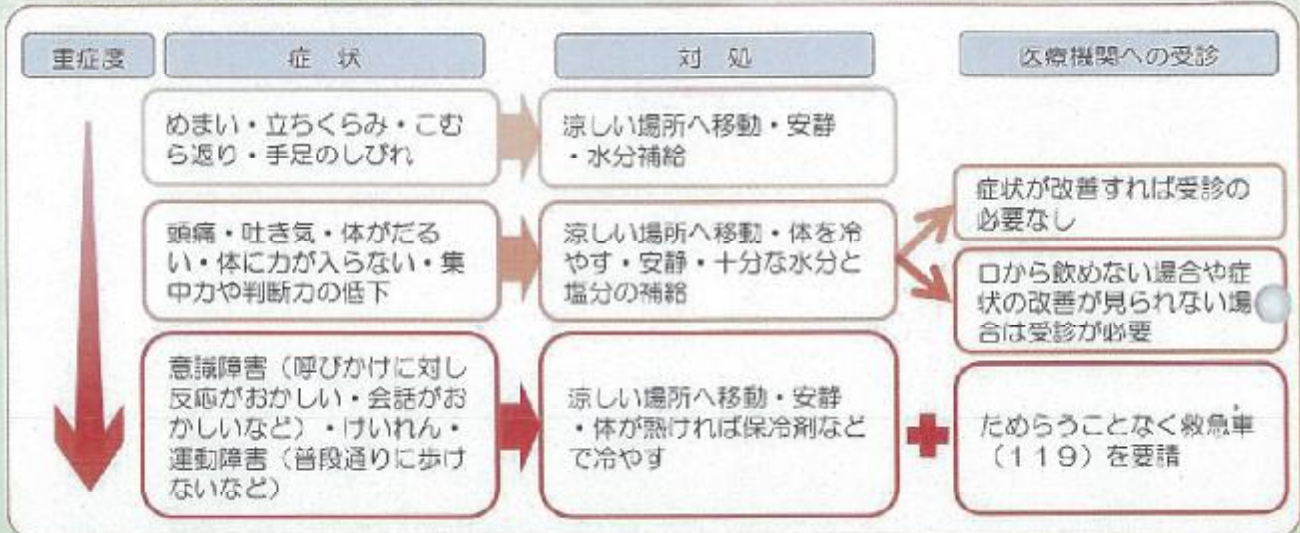
<http://www.fdma.go.jp/>

熱中症とは？

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の分類と対処方法



こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう



- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください。

熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！
（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渇く前に水分補給！
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、**熱中症にかかりやすい**

保護者の方へ

- お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、**自覚がないのに熱中症になる危険がある**

熱中症にならないために

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- のどが渇かなくても水分補給！
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう



消防庁では、夏期（6月～9月）における熱中症による救急搬送の全国調査を実施しています。年代別では高齢者が4割を占めており、また、乳幼児と少年を合わせると1割以上となっています。熱中症による救急搬送者のうち、約4割の方が入院しています。

6月～9月の熱中症による救急搬送者の内訳（平成22年～平成26年合計）

搬送人員計 247,066人

【年齢区分別】

【傷病程度別】

高齢者が約4割、乳幼児と少年が約1割を占める！

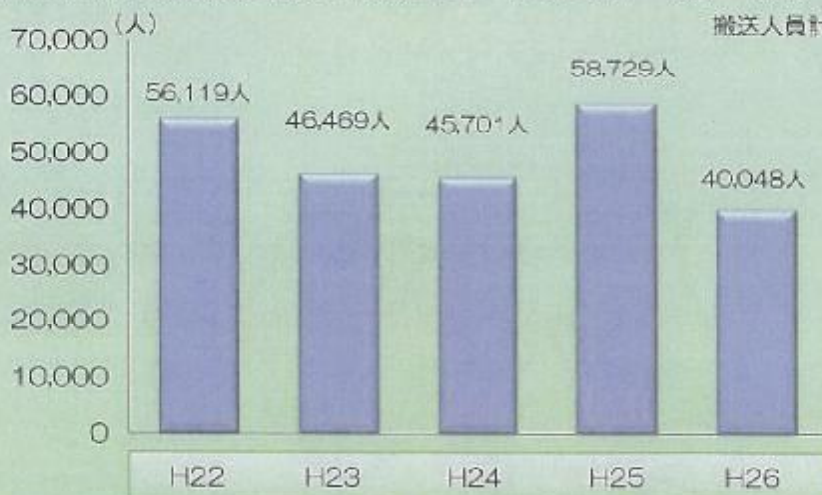
約4割(重症・中等症)の方は入院が必要！



熱中症により、毎年約4万人以上の方が救急搬送されています。熱中症による救急搬送者増加の要因として、気温や湿度の上昇が関係していることが分かっています。特に、梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です！！

熱中症による救急搬送者数（平成22年～平成26年 6月～9月）

搬送人員計 247,066人



◆ 消防庁では、HP上で熱中症の救急搬送状況調査の速報を週ごとに公表しています。
URL：<http://www.fdma.go.jp/>

参考

環境省：「熱中症環境保健マニュアル」 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html

予防救急のススメ



少しの注意と心がけ
知って備える

予防救急

ケガや病気を予防しましょう!!

ケガや病気はどこで発生するかわかりません。日頃から慣れ親しんだ家庭内でも「転倒や転落」「やけど」「のど詰りによる窒息」などの事故や「インフルエンザ」「食中毒」「熱中症」などの病気が頻繁に発生しているのです。これらのケガや病気の中には生命にかかわるとても危険なものもあります。でも、**少しの注意と心がけ**でケガや病気を防ぐこともできるのです。このような「未然にケガや病気を防ぐ心の持ち方」こそが大切です。

のど詰り



餅などは あわてずによく噛んで
食べましょう
小さく切って食べましょう

転倒事故



部屋の中は整理整頓、コード類は
人の通行する経路を避けましょう

食中毒

食品の保存温度を守り、調理してからは
できるだけ早く食べましょう



こまめに手洗いをし、調理器具などは
清潔にしましょう

熱中症



塩分を含んだスポーツドリンクなどを
補給し、涼しい所で体を冷やしましょう

インフルエンザ

こまめに手洗い、うがいをしましょう



転落事故

滑り止め、手すりをつけましょう
階段の付近は明るくしましょう



電気ポットやけと

電気コードに足をひっかかないように
注意しましょう



浴槽内の溺水

フーッとなれば栓を抜いて
助けを求めましょう



「予防救急のススメ」でケガや病気を予防しましょう。
それでもケガをしたり、病気かな?と思ったときは・・・

大阪の医療機関を探せます!

大阪救急ナビ 検索 ▶ で 検索してください

TEL 06-6693-1199

www.119aed.jp

救命ノート

ポジョレーといっしょに救命処置をおぼえよう!
アニメで説明しているので、楽しみながら学べます



病院に行ったほうがいいのか?

救急車を呼んだほうがいいのか?

迷ったときは『救急安心センターおおさか』
まで 電話してください



#7119

または 06-6582-7119

緊急時は 迷わず119番へ !!



大阪市消防局

OSAKA MUNICIPAL FIRE DEPARTMENT

印刷用紙は環境にやさしいリサイクル紙です

こんなときこそ、 オーエスワン

感染性腸炎、感冒による
下痢・嘔吐・発熱を伴う
脱水状態に。



Oral Rehydration Solution

経口補水液

OS-1

オーエスワンシリーズ



過度の発汗による
脱水状態に。



そしゃく・えん下
困難な場合は
ゼリータイプ



オーエスワン、及びオーエスワンゼリーは

- 消費者庁から許可された
特別用途食品 個別評価型患者用食品です。
- 下痢・嘔吐・発熱、経口摂取不足、
過度の発汗による脱水状態等に適しています。
- 乳幼児から高齢者の軽度から中等度までの
脱水状態時にお勧めします。

さらにオーエスワンゼリーは

- そしゃく・えん下困難な場合にも用いることができますが、
医師とご相談の上、ご使用下さい。

ORS=Oral Rehydration Solution 経口補水液とは、

水分と電解質をすばやく補給できるように塩と糖分を
一定の濃度に溶かした飲料です。

発展途上国では、コレラ感染による下痢に伴う脱水状態時に
使われ、多くの子ども達の命を救ってきました。

欧米各国でもORSに関するガイドラインが策定され、
軽度から中等度までの脱水症への使用が推奨されています。

ORSは、簡便で家庭でも使用できることから、小児は
もちろん、高齢者や脱水症を起こしやすい方にもお勧めです。

※オーエスワンは、WHOの提唱する経口補水療法 of the
考えに基づいた飲料で、その組成は、経口補水療法を発展させた
米国小児科学会の指針に基づいています。

オーエスワンのお取扱上の注意

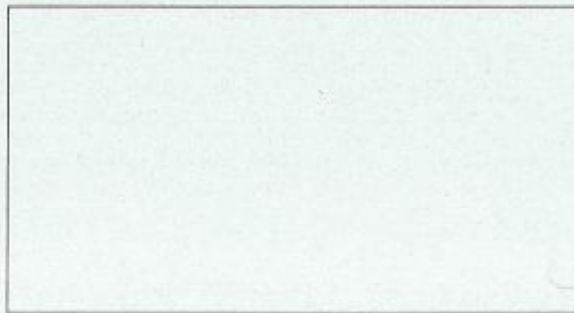
- 凍らせないで下さい。
内容液が膨張し、容器が破損する場合があります。
- 開栓後はすぐにお飲み下さい。中身が残った状態で常温で放置
すると、容器が破裂したりキャップが飛ぶおそれがあり危険です。

オーエスワンゼリーのお取扱上の注意

- 凍らせたり、加温したりしないで下さい(ゼリーが壊れます)。
- 保存状態や取扱いにより水分が分離することがあります。
- 開栓時に内容物がとび出ることがありますので、ご注意下さい。
- 開栓後は、キャップをして冷蔵庫に保存し、すぐにお召し上がり下さい。

保存方法

- 直射日光・高温を避け涼しい場所に保存して下さい。



ご使用になる方へ

脱水状態に。 オーエスワン

Oral Rehydration Solution
経口補水液

OS-1

オーエスワンシリーズ



消費者庁許可
個別評価型
患者用食品



Otsuka 株式会社大塚製薬工場

下痢・嘔吐・発熱を伴う 脱水状態にオーエスワン

オーエスワンPETボトル

内容量:500mL
メーカー希望小売価格 190円(税別)

オーエスワンPETボトル

内容量:280mL
メーカー希望小売価格 133円(税別)



オーエスワンが許可を受けた表示内容

オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。

個別評価型病者用食品とは

特別用途食品のうちで特定の疾病のための食事療法上の期待できる効果の根拠が医学的、栄養学的に明らかにされている食品として消費者庁が許可した食品です。



飲みやすい ゼリータイプもあります



ゼリータイプ

オーエスワンゼリー

内容量:200g
メーカー希望小売価格 190円(税別)



オーエスワンゼリーが許可を受けた表示内容

オーエスワンゼリーは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。そしゃく・えん下困難な場合にも用いることができますが、医師とご相談の上、ご使用下さい。

摂取上の注意

下記の1日当たり目安量を参考に、脱水状態に合わせて適宜増減してお飲み下さい。

学童～成人(高齢者を含む)	500～1000mL(g)/日
幼児	300～600mL(g)/日
乳児	体重1kg当たり 30～50mL(g)/日

※gは、オーエスワンゼリーのみに適用する。

医師から脱水状態時の食事療法として指示された場合に限りお飲み下さい。医師、薬剤師、看護師、管理栄養士の指導に従ってお飲み下さい。食事療法の素材として適するものであって、多く飲用することによって原疾患が治癒するものではありません。

栄養成分表示

成分	オーエスワン100mLあたり オーエスワンゼリー100gあたり
エネルギー	10kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
炭水化物	2.5g
食塩相当量	0.292g(ナトリウム115mg)
カリウム	78mg
マグネシウム	24mg
リン	6.2mg
ブドウ糖	1.8g
塩素	177mg

炭与する成分の濃度

成分	オーエスワン・オーエスワンゼリー
Na ⁺	50mEq/L
K ⁺	20mEq/L
Cl ⁻	50mEq/L
ブドウ糖	1.8%

詳しい商品情報

OS-1

検索

■OS-1に関するお問い合わせ先:(株)大塚製薬工場 お客様相談センター
☎0120-872-873



販売者 株式会社大塚製薬工場
製造販売 大塚製薬株式会社

神戸市機構パートナー事業者

Tateyama

そっと、見守る

見守りサービス

ひとり暮らしの
高齢者は不安…



誰が見守ってくれる人が
欲しいな…

もしもの時、
誰かに気づいて
もらえるかなあ…

なにかと不安

ひとりで大丈夫がしら…
なにかと心配だわ…



誰が見守ってくれる人が
いればいいのに…

離れて暮らしている
家族も不安…

そんな不安を解消！



お財布にやさしい

外出センサー



操作不要でかんたん



見守りサービス

見守りサービスは、コールセンター（UR都市機構パートナー事業者）が安否通報を受信したときに、お客様に電話確認し、必要に応じて緊急連絡先に電話連絡を行うサービスです。詳しくは、「見守りサービス利用規程」をご覧ください。



センサー機器

安否センサー・外出センサーがお客様の活動を見守ります。外出についても自動で判定します。



安否センサー



外出センサー

コールセンター

安否通報を受信したときは、ベテランのスタッフが電話確認などを行います。



(イメージ)

お客様

安否センサー



コールセンター



① 安否通報

② 電話確認

③ 電話連絡

④ 状況確認



緊急連絡先など

料金

初期料金

6,590円 (税別)

利用料金(月額)

900円 (税別)

※約3年に1回の電池交換が必要となり、別途料金が必要です。(2,400円(税別)/3台)

※見守りサービスは、お客様の救助や救命を約束するものではありません。

※見守りサービスは、UR賃貸住宅の借主の方ならどなたでもお申し込みできます。

(一部、サービスを提供できない住宅がありますので、ご了承ください。)

<お問い合わせ先> 独立行政法人都市再生機構業務受託者 株式会社URコミュニティ

大阪住まいセンター TEL **06-6968-4455**

〒536-8522 大阪府大阪市城東区森之宮2-9-204

●営業時間/月曜日～土曜日(9:15～17:40) ●休業日/日曜日、祝日、12月29日から翌年1月3日まで