

# 高齢者の訪問介護に携わる方 ご家族の方へ 高齢者向け熱中症対策ブック



## 救急搬送者を 一人でも減らすために

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リスクが高く、更に注意が必要です。

現役ケアマネジャーに聞きました！



熱中症  
警戒アラート  
check!

## 介護者が効果的な予防行動を支援しましょう

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発生が増えています。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リスクが高く、更に注意が必要です。

2022年度の吹田市全体の高齢者の熱中症搬送者の約7割が、居宅介護支援を受ける方であると推定されました。また、居宅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(Ⅱa、Ⅱb)」といった方の熱中症発症リスクが高くなっていること、加えて、エアコンを適切に使うために介護者の指示が必要な方や夜間にエアコンを使用していない方の熱中症リスクが高いことなどが分かりました※。

居宅介護支援を受ける高齢者は、自ら熱中症予防行動をとることが難しい場合があることから、介護に携わる方々、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し、関係機関等と連携して見守りや声かけを行うことで、熱中症の発症を防ぎましょう。

※2023年に吹田市が実施した「居宅介護支援を受ける高齢者の生活実態調査」より

## 熱中症警戒アラートを確認し、熱中症予防行動を実践しましょう

環境省では、「熱中症予防情報サイト」において、熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラートのほか、全国841地点における暑さ指数(WBGT)※の予測値・実況値等、熱中症予防情報の提供を行っています。

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。



※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

### 熱中症警戒アラート 33以上

気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがある、日最高暑さ指数(WBGT)が33以上となることが予測される場合に発表されます。

### 熱中症特別警戒アラート 35以上

気温が特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある、翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が35以上となることが予測される場合に発表されます。

# 3つの予防行動を実践しましょう

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。

- ① エアコンを適切に使用する
- ② こまめに水分を補給する
- ③ 涼しい服装、涼しい環境づくりをする



## 熱中症の症状と対応

このような症状があれば…



**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
- 頭がががんとする(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)
- まっすぐ歩けない・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。



(出典)環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」

- 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、また間違っただけで暖房運転になっていないかを確認する
- 室温28℃を目安に適温な室温になっている  
★必要に応じて、エアコンの設定温度を低めにしましょう
- 部屋の湿度が高い場合は、除湿機能を活用する
- 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調節したり、扇風機を併用したりして風が体に直接あたらないように工夫する

## 冷房代は熱中症入院の保険代！

エアコンを1日つけた場合の電気代 約500円※1

高齢者が熱中症で入院した場合の治療代 約50万円※2

独居高齢者の場合、重症化リスクが高くなり、入院医療費は約94万円程度※2

※1 機種により異なる  
※2 実際の自己負担は1~3割

重症の熱中症の場合、死亡率(熱中症関連死)が高くなります。また合併症や後遺症を発生しやすいため、入院が長期間必要となることがあります。高齢者の場合、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。

**エアコン代をケチらないことが、熱中症予防には重要です。**

(参考)熱中症予防啓発ネットワークホームページ



温湿度計で室温をこまめにチェックし、エアコン使用時の室温「28℃」を目安に、適切な温度を保ちましょう



## 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、自分でエアコンを切ってしまう頻度が減った
- ・ 高齢者はリモコン操作の際に、暖房スイッチを押してしまうことが多いので、訪問時や退室時に室温とエアコンの作動状況を確認した。
- ・ 日中はショートステイと組み合わせて、室温管理がされている場所にいられるように工夫した。

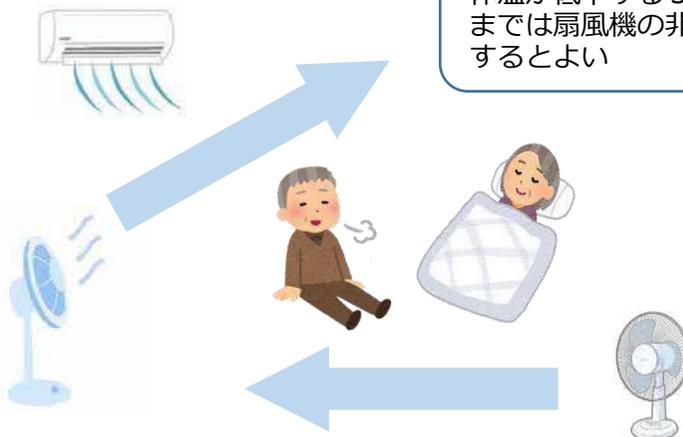
### 声かけに工夫！

- ・ エアコンをつけたときにかかる費用と、熱中症で入院した場合にかかる費用を比較して説明し、経済的な観点からもエアコンをつけるよう声かけを行った。
- ・ デイケア、ヘルパー、訪問看護等と連携して、エアコンの利用等の声かけを早めに行った。
- ・ 訪問時にエアコンの利用状況を詳しく尋ね、日中だけでなく就寝時も利用するよう声かけを行った。

### 体感温度に注意！

- ・ ヘルパーは暑い外から入ってきたり、汗だくになって作業をしたりするので、28℃は暑く感じるが、室内で寝たきりだと28℃は寒く感じる。ヘルパーの体感と利用者の体感は違ってくることを認識することは大切である。
- ・ 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。

弱い気流で循環させる！



就寝時もエアコンを使いましょう！  
体温が低下する3～4時間後くらいまでは扇風機の非常に弱い風を併用するとよい

- のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する
- 1日あたり1.5リットル～2リットル(1時間ごとにコップ1杯)を目指す
- 入浴前後や起床後にも水分を補給する
- 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摂れます

少しずつこまめに水分補給をすることが大切!



お茶の場合、麦茶などの  
ノンカフェインのものがよい



食事時に冷たい味噌汁  
にすることもよい



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



熱中症の初期症状がみら  
れる場合は、経口補水液  
を飲んで様子を見る



水分補給用のゼリー飲料  
も市販されている



## 現場のアイデア

### 水分補給の方法に工夫！

- ・本人が好きな飲み物を枕元に多めに置いておき、サービスに入る度に摂取を促した。
- ・本人が好きな味で口当たりのよいゼリー飲料は、比較的進んで飲んでくれた。
- ・デイサービスのスタッフにデイサービス中に飲ませてほしい水分量を伝えて、連携して水分補給を促した。

## 熱中症予備軍の脱水症状チェック

熱中症対策には、こまめな水分補給が大切です。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。熱中症の予備軍「隠れ脱水症」の見つけ方のひとつに、爪を押して確認する方法があります。

### ●爪でチェックする方法



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



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」

## 【実践編】 涼しい服装、涼しい環境づくり

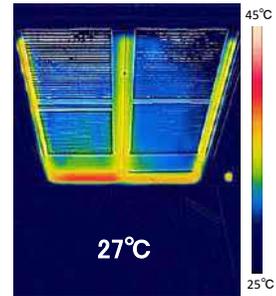
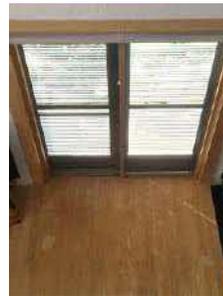
チェック!

- 襟元や袖口がゆるめで全体的にゆったりとした服を着る  
★風通しのよい服を着ることで、体の熱を逃がしやすくします  
★吸汗や速乾といった機能をもった下着や、通気性のよい綿や麻の服もおすすめです
- 熱を吸収しやすい黒色系のものは避け、白や明るい色の衣類を選ぶ
- 服や下着を着込んでいないか確認する
- 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、よしず、すだれや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

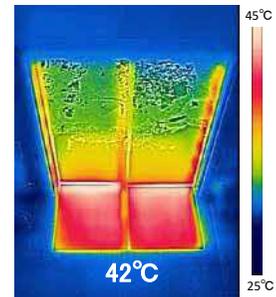
夏らしい装い



部屋に熱を入れない



日を入れると、157W 増



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



## 現場のアイデア

### 高齢者の状態に応じた環境づくりの工夫！

- ・ 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、衣替えや服装の確認をした。
- ・ 戸建ては室温の変動が激しく、部屋や日の射す角度によって室温が変わるため、気温・室温を考えてエアコンの温度設定をした。
- ・ 温度計を設置して室温を視覚的に確認することで、熱中症予防への意識を高めた。
- ・ 認知機能が落ちている状況だと、リモコンでの温度操作も難しくなる。本人にエアコンの管理をまかせきりにせず、エアコンの作動状況を介護者が確認するようにした。
- ・ 遠隔で室温管理やエアコン操作ができるエアコンの導入が増えてきたので、家族の方に導入の検討をお願いした。

## 介護する方ご自身の熱中症にも気を付けましょう

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



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。



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



暑さに慣れるまでの間は  
十分に休憩を取り、1週間  
程度かけて徐々に体を  
暑さに慣らしましょう

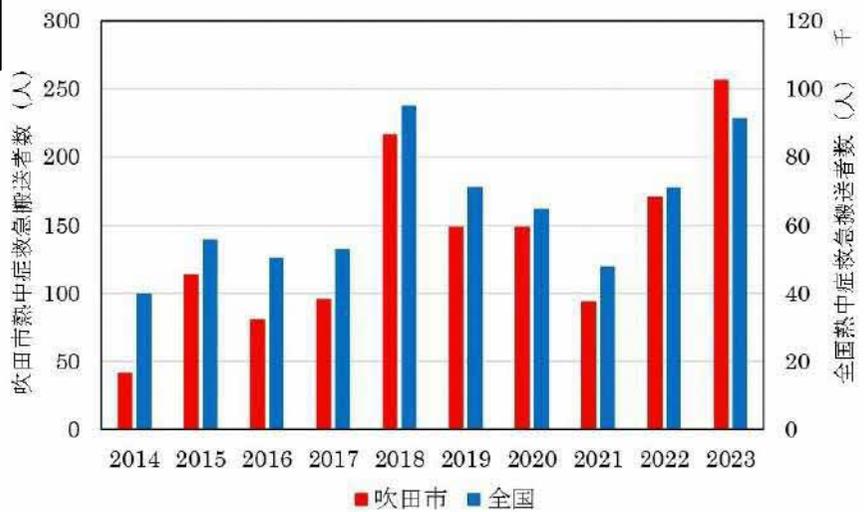


## 【資料編】

### 全国と吹田市の熱中症発症状況

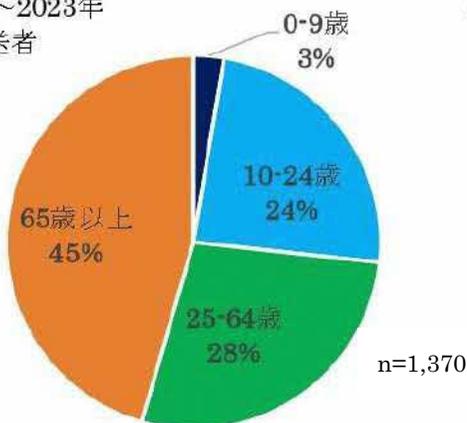
総務省消防庁報告データによると、全国で6～9月の期間に熱中症で救急搬送された方は、2010年以降大きく増加し、非常に暑い夏となった2018年以降、特に多くなっています。吹田市においても、熱中症救急搬送者数は全国と同じく増加傾向にあります。近年、**家庭で発生する高齢者の熱中症は増えており**、2018年の厚生労働省人口動態統計では、熱中症による死亡者のうち家庭が56.5%を占めています。家庭で発生する高齢者の熱中症への対策の必要性が高まっています。

吹田市と全国の熱中症救急搬送数の推移

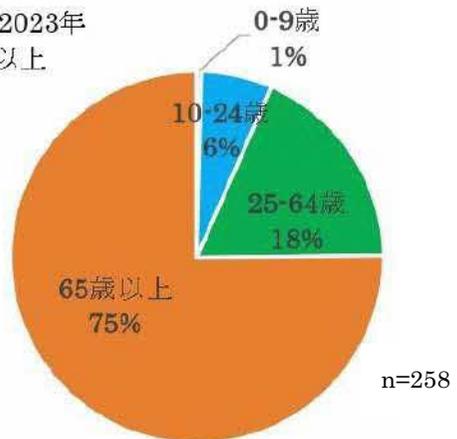


吹田市の年齢別の熱中症救急搬送者数

2014～2023年  
全搬送者



2014～2023年  
中等症以上

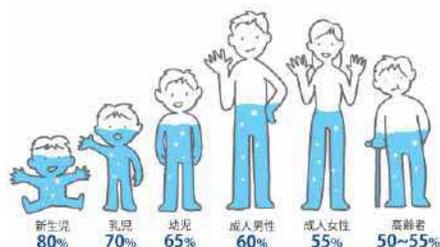


軽 症: 入院を必要としないもの  
 中等症: 重症または軽症以外のもの  
 重 症: 3週間の入院加療を必要とするもの以上

## 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。通常は脱水が進むとのが乾きますが、高齢者は**のどの乾きを感じにくい**ことも、熱中症を発症しやすい原因と考えられています。

加齢とともに体重あたりの水分量が減る！



## 体温調節に影響する様々な要因

### 投薬による体温調節機能の抑制

○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、体温調整機能が低下する可能性があります。



### 基礎疾患など

○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行われず、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行うことが困難なため、熱中症に罹患するリスクが高くなります。



### 住環境や生活習慣など

○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ったり、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居室が暑くなりやすく、エアコンの電気料金が高くなる場合があります。また、長く住んでいると、昔のライフスタイルを変えにくく、エアコンの利用が進みにくいことがあります。

○高齢者は下着の枚数が多く、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。



## ご感想をお聞かせください！

本冊子は皆さまからのご意見をいただいてより良く改善していきたいと考えております。右のQRコードもしくは下記URLからアンケートへのご協力をお願いいたします。



<https://forms.gle/gD3FSSSpQiLfAPps5>

ご回答期間：2024年9月15日まで

本冊子は、独立行政法人環境再生保全機構の「令和6年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」の一環で作成しました。掲載している「現場の声」は環境省の令和5年度本モデル事業において、吹田市介護保険事業者連絡会居宅介護支援部会のご協力をいただき実施した「高齢者の熱中症予防に係る生活実態に関する調査」及びケアマネジャーの方々との意見交換会で聴取した意見等をご紹介します。

作成：吹田市 環境部 環境政策室

編集：一般社団法人コミュニケーションデザイン機構

資料提供・作成協力：一般社団法人環境情報科学センター

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）

2024年7月作成