



# 高齢者の熱中症予防

～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 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」と言われていたものが相当します。	

## 熱中症

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（ナトリウムなど）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により熱中症は起こります。

重症化すると死に至ることもあります。正しい知識と適切な行動により防ぐことができます。また、応急処置の方法を知っていれば、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性が高くなります。

大阪府「新しい生活様式」を健康に！  
リーフレットより

# 熱中症予防 × コロナ感染防止 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本や3密(密集、密接、密閉)を避けるなどを取り入れた生活のこと。

<3つの基本> ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施

© 2014 大阪府もずやん

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに

## 熱中症を防ぐため十分な距離※をとって マスクをはずしましょう



※ 十分な距離  
||  
屋外で  
人と2m以上  
離れている

### 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ってきます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクや換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

<マスク着用時の注意点>

① 激しい運動は避ける

② のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする

③ 気温・湿度が高い時は特に注意する

# 熱中症予防

## 暑さを避けよう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## のどが渴いていなくても こまめに水分補給を！

- ・1日あたり1.2L(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！



1時間ごとにコップ一杯！  
入浴前後や起床後もまず  
水分補給を！

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をする

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動  
(やや暑い環境でややきついと感ずる強度で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

## エアコン使用中も こまめに換気！

(エアコンを止める必要はありません)

- ・窓とドアなど2カ所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

# 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からの提言を踏まえ、厚生労働省から「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感染対策として、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手洗いの実施や、「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必要です。

一方、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、熱中症予防にも十分に対策す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』」において、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 「新しい生活様式」における、新型コロナウイルス感染防止及び熱中症予防のための行動のポイント

### (1) 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。特に、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。

### (2) 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。
- ・激しい運動を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

### (3) 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。

(4) 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2 m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、お住まいの市町村の情報に従いましょう。

(5) 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、のどが渴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。

(6) 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換気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。

(7) 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、熱中症予防の上でも有効です。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。



## 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、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど]

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)

「健康のため水を飲もう」推進運動

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

職場における労働衛生対策 [熱中症予防対策]

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

### ▷環境省

熱中症予防情報サイト [暑さ指数 (WBGT) 、熱中症警戒アラートなど]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

### ▷気象庁

熱中症から身を守るために [天気予報、気温の観測情報など]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

### ▷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/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)