

生活の場における 熱中症対策

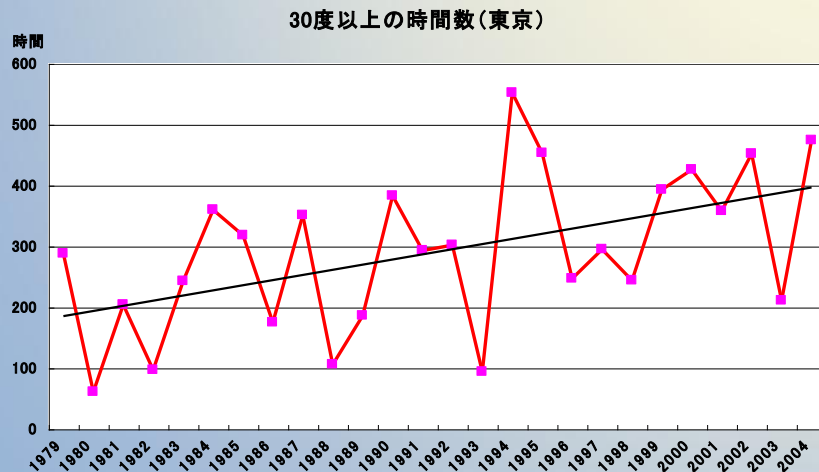
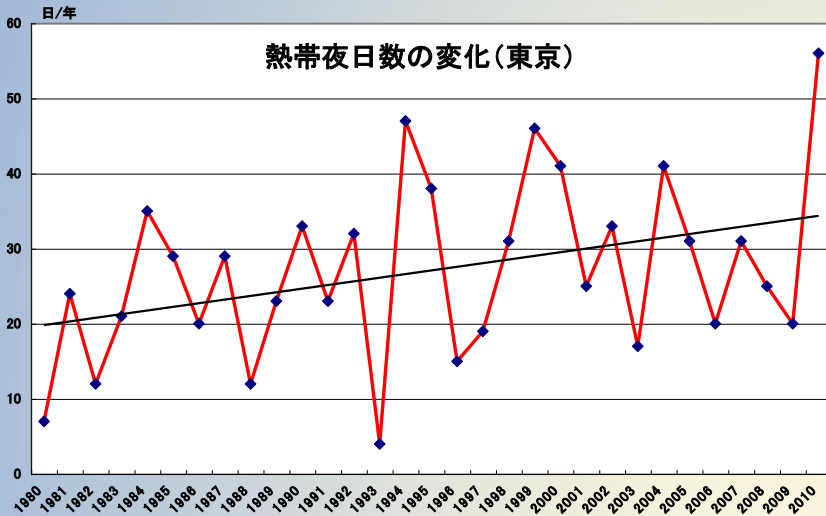
生活の場における 熱中症対策

- I 暑くなっている日本の夏
- II 熱中症の実態
- III 保健指導の基本的事項
- IV 国や地域の取り組み

I 暑くなっている日本の夏

暑くなっている日本の夏

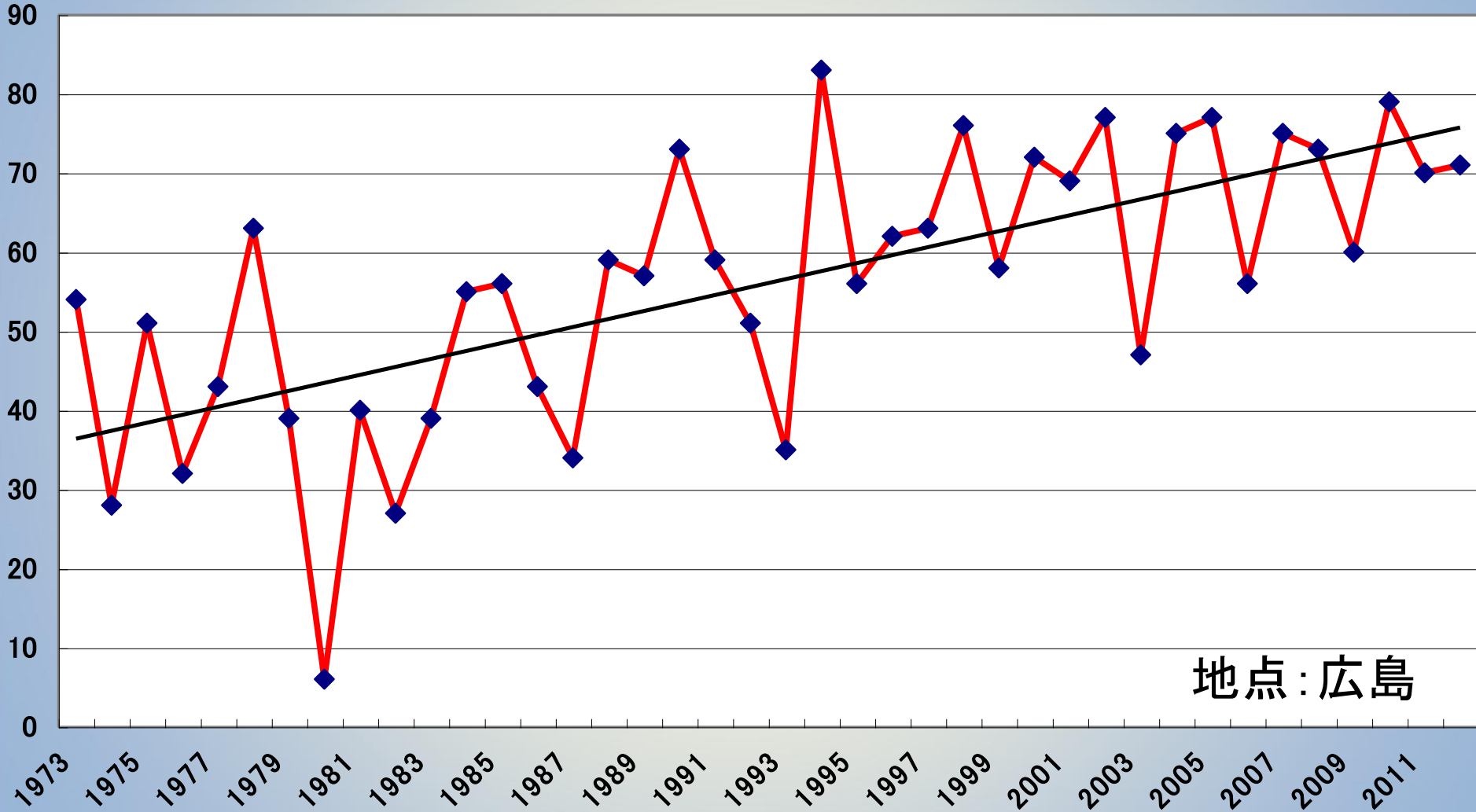
昔より暑くなっていることを指導しましょう



- 温暖化で夏の温度も上がっている
- 都市化の影響も加わり、大都市とその周辺が特に暑くなっている
- 熱帯夜、真夏日が増加
- 30度以上の時間がは30年で2倍になり、朝夕も暑くなっている

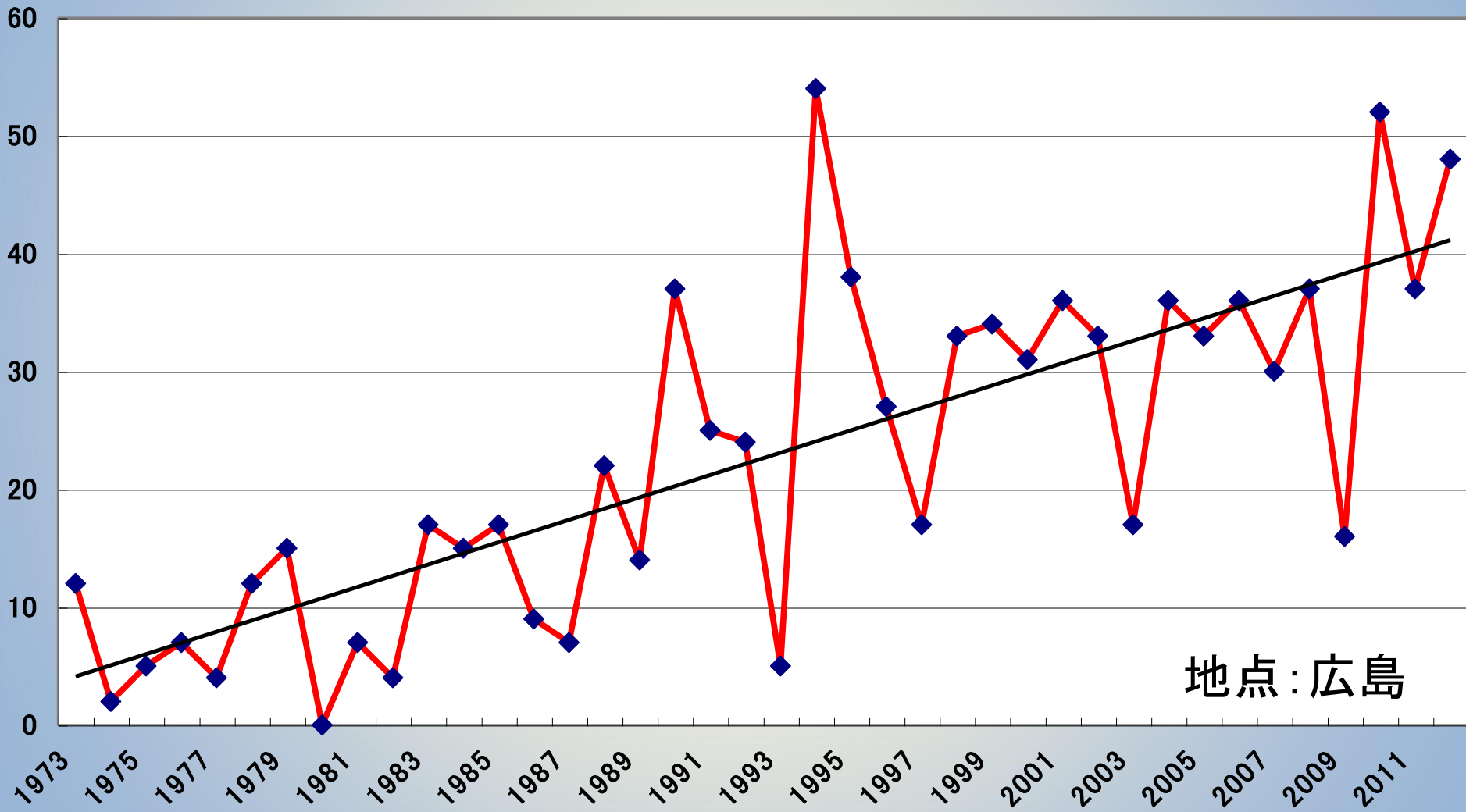
真夏日日数の変化

日/年



地点：広島

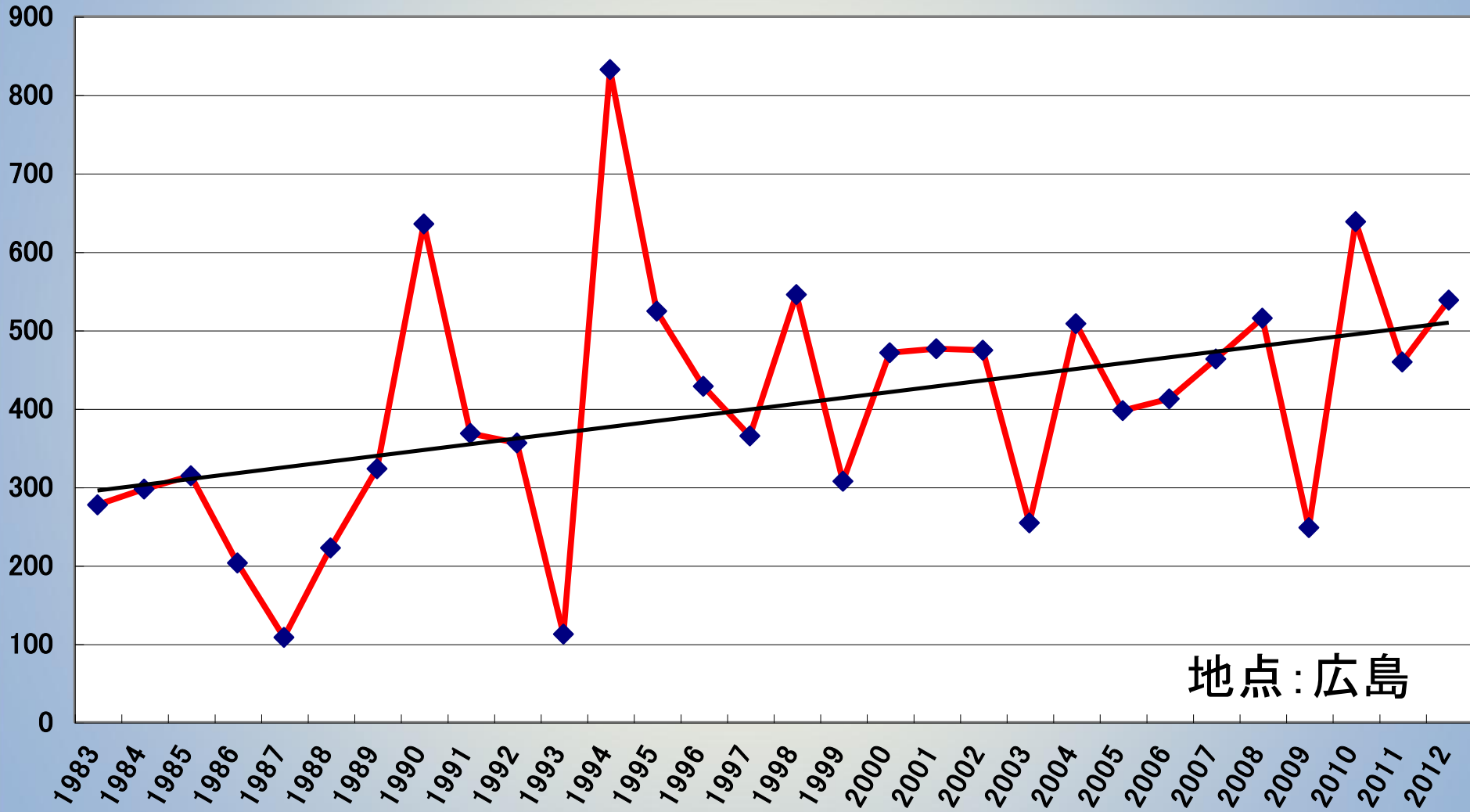
熱帯夜日数の変化



地点: 広島

30°C以上時間数の変化

時/年



地点：広島

Ⅱ 熱中症の実態

夏バテも暑熱による健康障害

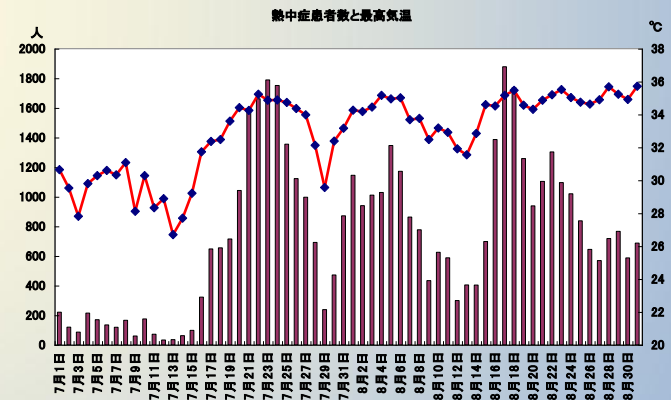
「背景には」

- 気候や気温の変化
- 冷房環境などへの人の反応
- 暑熱環境への適応能力低下

- 急に暑くなった時に熱中症の患者が急増しています

熱中症の発生には、天気などの外部環境のみならず、

衣服や、人の暑さへの抵抗力などの要因が関係します



村山2010

熱中症の実態

- 熱中症は増加傾向にある(冷夏でも発生)
- 年齢によって発生する環境が違う
- 高齢になるほど、中等症や重症の割合が高く、特に高齢者では50%以上が中等症以上
- 発生する場所は自宅 > 道路・駐車場 > 職場
- 高齢者ではおよそ半数が住宅内で発生
- 年齢・環境によって適切な指導が必要

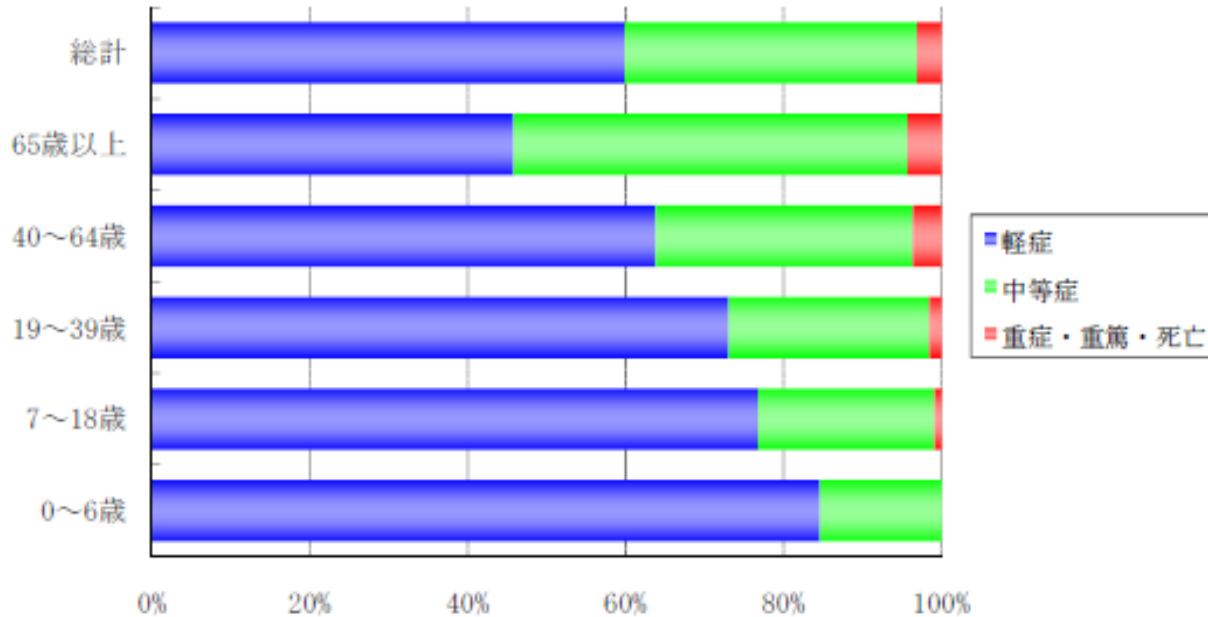
熱中症の重症度、発生場所等は、国立環境研究所の、都市別熱中症搬送数調査2011年による

熱中症になるリスクの高い人

- 高齢者
- 乳幼児
- 慢性疾患のある人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 屋外での活動が多い人
- 一人暮らしなど社会的に孤立している人
- 寝たきりなどで移動が困難な人

暑くなる前に、熱中症のリスクの高い人、
リスクの高い人が多く住んでいる地域を把握しておきましょう

熱中症の年齢別重症度

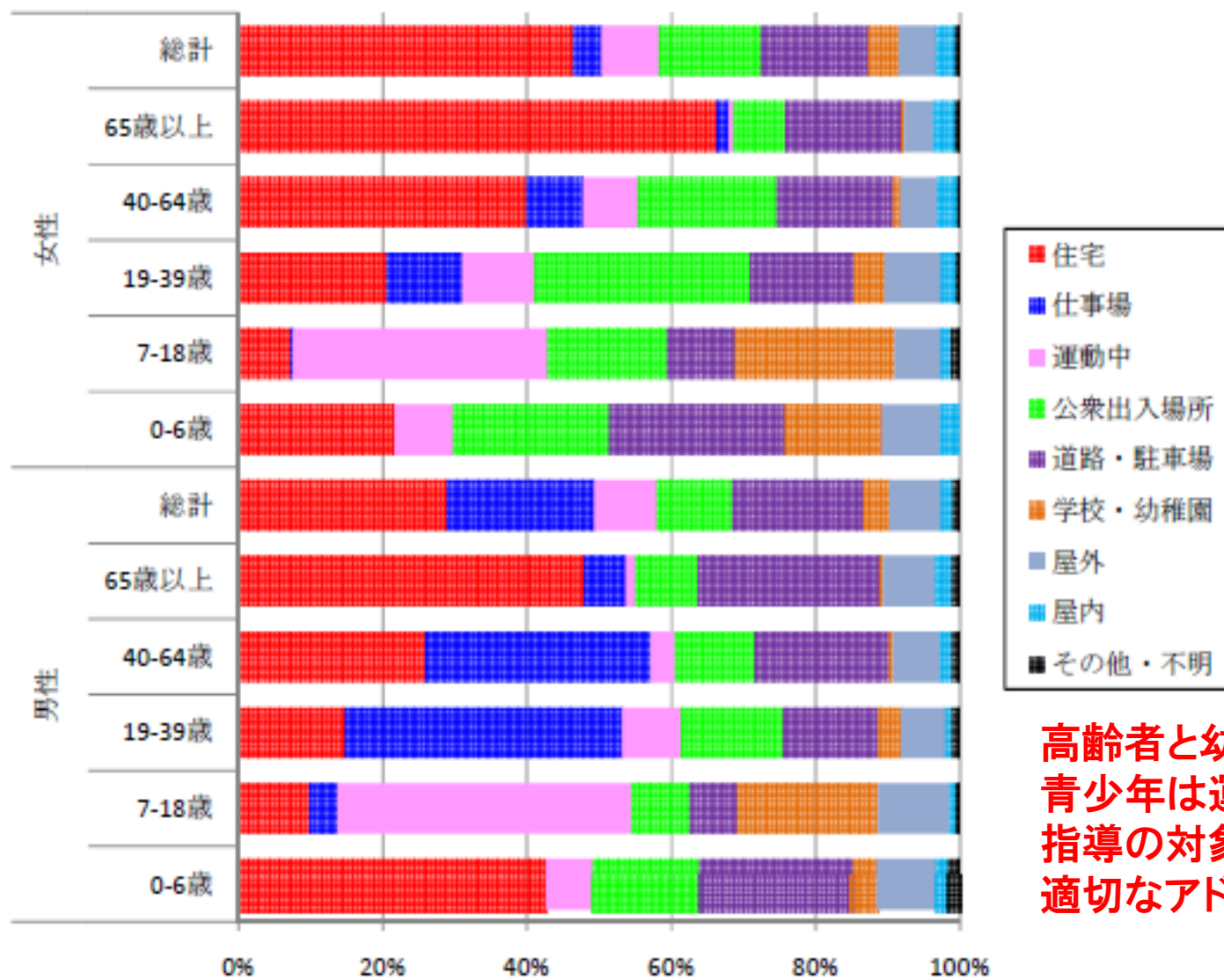


高齢者になるほど
重症化しやすいことを
知っておきましょう

図8 年齢階級別・重症度別患者数（割合） (1) 全地区（除・沖縄）

※ここに示すデータは、国立環境研究所が、2011年に、札幌市消防局、仙台市消防局、さいたま市消防局、千葉市消防局、東京消防庁、横浜市消防局、川崎市消防局、新潟市消防局、静岡市消防局、浜松市消防局、名古屋市消防局、京都市消防局、大阪市消防局、堺市消防局、神戸市消防局、広島市消防局、北九州市消防局、福岡市消防局、沖縄県より提供された救急搬送熱中症患者（沖縄県については、23指定病院を受診した患者数）について集計・解析を行った結果である。

熱中症(救急搬送数)の発生場所



高齢者と幼児は室内で、
 青少年は運動中に多いので
 指導の対象者にあわせた
 適切なアドバイスが必要です

図 1 1 年齢階級別・発生場所別患者数割合

国立環境研究所「都市別熱中症搬送数調査2011年」より

Ⅲ 保健指導の基本的事項

保健指導の基本的事項

- 梅雨前など予防効果が期待できる時期からの保健指導を行いましょう
- 予防の視点から、日常生活の中で起こりうる事例を使って指導しましょう
- 冷房・服装・水分補給に加え、睡眠や栄養等生活全体を把握して総合的な生活指導を心がけましょう
- 熱中症が発生した場合の措置を確認し、迅速な対応・措置を具体的に指導しましょう

指導例1(1): 暑くなる前の対策(居住環境)

室内の温度を上げないための準備



- 直射日光や反射光を防ぐ
- 緑のカーテン
- 屋根に反射性塗料
- 外壁を断熱するヨシズの利用
- 窓に遮光フィルム
- 日よけスクリーン

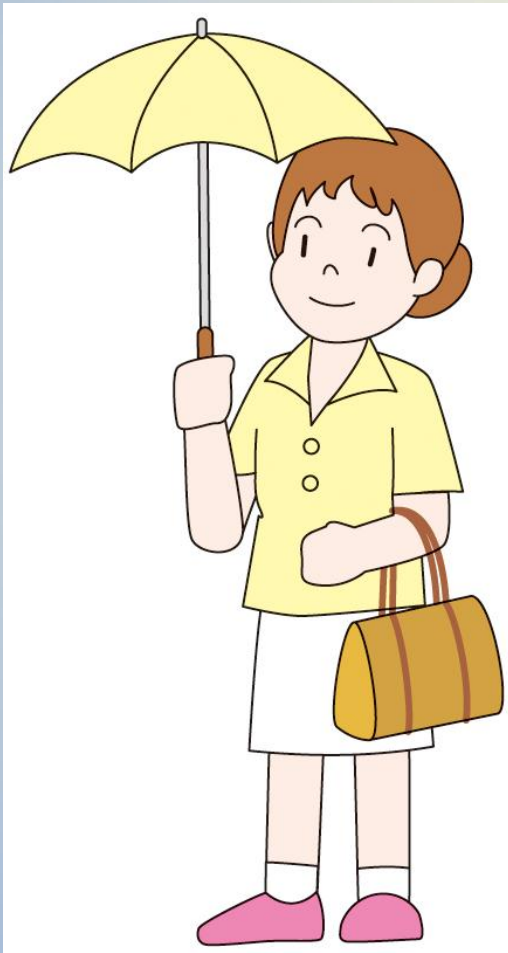
指導例1(2): 暑くなる前の対策(居住環境)

居住環境の違いによる注意



- 戸建より高層住宅の方が高温になりやすい
- 高層住宅のなかでは、最上階に近いほど温度が高く、重症率が高い
- 特に夜間にその傾向が大きい
- 室内の熱中症の発生は、リビング、寝室、トイレの順で発生(3箇所では86%)

指導例2：暑さ対策（服装など）



- 風通しの良い、涼しい服装を心がける
- 帽子や日傘
- 半袖・開襟シャツ
- 汗の乾きやすい素材
- 扇子や飲み物を用意
- 濡れたタオルを用意

指導例3:屋外での暑さ対策

熱中症

熱中症は予防が大切!!



体の異常発生



- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服(衣類)をゆるめる

たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



- ・体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす



太い血管のある脇の下、首、足の付け根・股の間を冷やす



- ・なるべく日陰を選ぶ
- ・風がない場合には扇子や団扇を使う
- ・水分をこまめに摂取
- ・体調がおかしいと感じたら、すぐに涼しい場所で休息を取る。
- ・濡れタオルで身体を拭いて、風を送る

指導例4：屋内での暑さ対策

- エアコンや扇風機を上手に使う
- 扇風機は窓の近くに置いて、外気を入れる
 - (外気温が皮膚温を超えるようなときは逆効果)
- 反対側の窓やドアを開けると効果的
- エアコンと併用する場合は、扇風機をエアコンの吹き出し口に向ける
- 窓からの直射日光を遮る工夫
- 外気との温度差は5度以内が適当
- 温度計を置く
- 気温が低い明け方などに換気する

保健指導（集団で行動する場合）

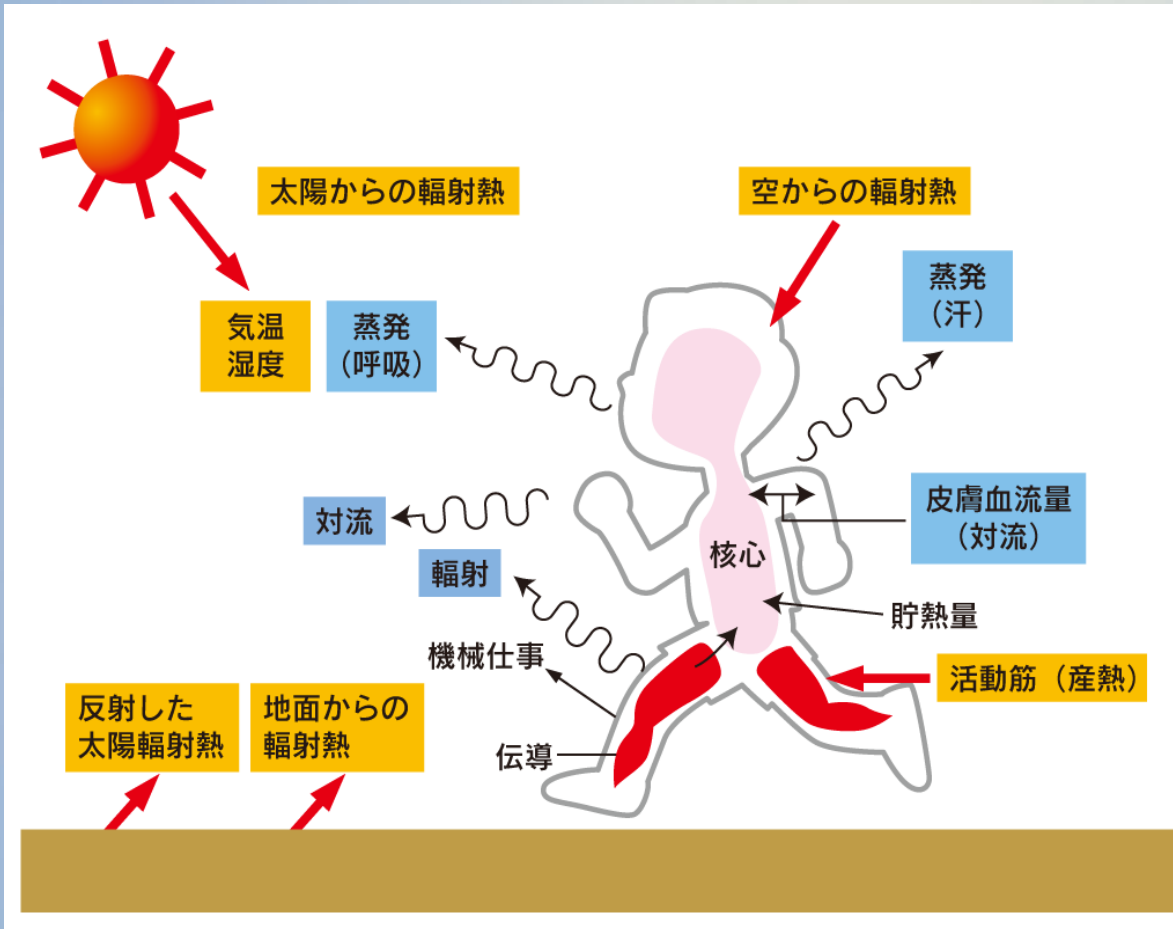
- 事前の予防対策を講じ、熱中症に関する知識、理解を深めるよう指導しましょう
- 温熱環境を測定するよう指導しましょう
- 睡眠や栄養など生活全体について指導しましょう
- 互いの体調に配慮するよう指導しましょう
- 責任者を明確にするなど、熱中症予防に役立つ、具体的な体制を指導しましょう

保健指導（高齢者や乳幼児）

- 幼い子供や高齢者が熱中症になりやすいことを知らせましょう
- 衣服や水分補給などに関する周囲の配慮について指導しましょう
- 幼い子供や高齢者の熱中症がおこった具体的な状況を挙げて指導しましょう

水分補給の指導：水分補給が大事1

日常生活



過ごしやすい夏、
運動量が少ない、

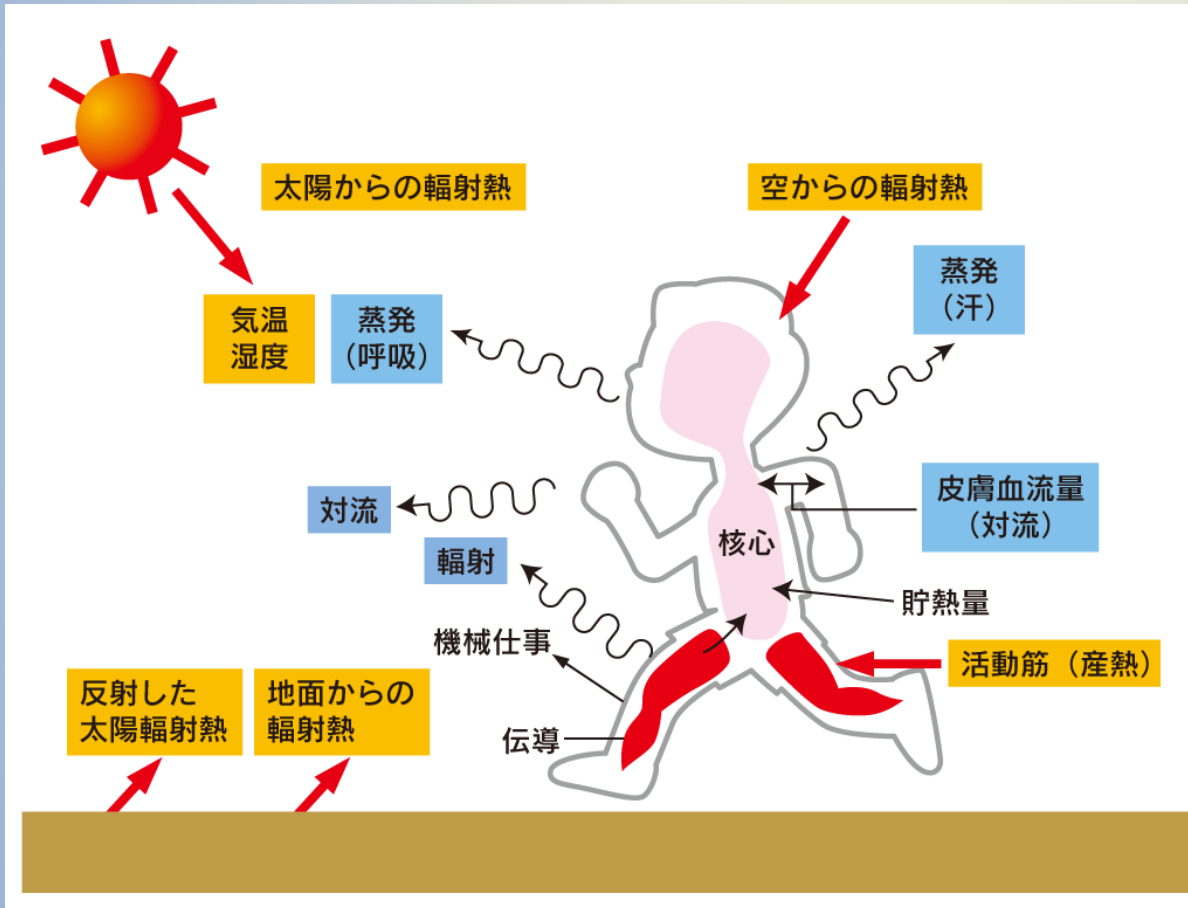


麦茶や水でOK

日常生活で塩分を取りすぎないことは大事ですが

水分補給の指導：水分補給が大事2

多量の汗をかいたとき



暑い夏、
運動量が多い
多量の汗をかく

↓
ナトリウム不足

↓
脱水症状に

↓
イオン飲料

IV 国や地域の取り組み

国や地域の取り組みを知って 指導にいかしましょう

- 国、自治体、学校現場などの情報、健康教室、健康相談などを利用した指導
- マニュアル、リーフレットなどを利用した指導
- 熱中症予防情報などの利用
- 熱中症予防情報サイト

熱中症 環境保健マニュアル

熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

こまめに水分を摂っていますか？

- × のどの渇きを感じない
- × 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

また、体に必要な水分の補給を確保することは、特に危険です。



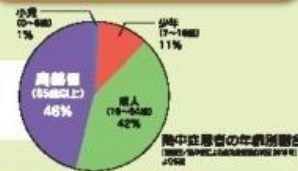
エアコンを上手に使っていますか？

- × エアコンは体が冷えるから嫌だ
- × エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、適度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすることで、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



熱中症患者のおよそ半数は
高齢者(65歳以上)です



暑さに強いから大丈夫？

- × 暑さをあまり感じない
- × 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも湿度計を置き、部屋の温度が上がりにすぎないか確認するなど注意しましょう。



部屋の中なら大丈夫？

- × 部屋の中では熱中症対策をしていない
- × 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。



環境省熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>)

The screenshot shows the homepage of the Environmental Agency Heatstroke Prevention Information Site. At the top, there is a header with the site's name and a QR code for mobile access. Below the header, there are navigation tabs for 'TOPA', 'お知らせ', 'グラフ', '日表', and '過去データ'. The main content area is divided into several sections: a left sidebar with links to 'WBGTとは?', '全国の暑さ指数', '暑さ指数電子情報提供サービス', and '暑さ指数の有効性について'; a central area with a '提供している暑さ指数について' section and a '現在の暑さ指数' section featuring a map of Japan and a table of current WBGT values for major cities; and a bottom section with '関連情報のリンク集' (a collection of links to related information like '環境省 熱中症情報', '熱中症環境保健マニュアル', etc.) and 'CoolShare'.

携帯サイトへのアクセス



グラフ、日表、過去データを選択し、地点検索画面へ

WBGT実測地点である主要都市の現況値を表示

関連情報のリンク集

全国841地点の現況値を地図上で表示

暑さ指数(WBGT)の情報提供

環境省では、「熱中症予防情報サイト」において暑さ指数(WBGT)の予測値・実測値の提供を行っています。

(1)「環境省熱中症予防情報サイト」アドレス

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

* スマートフォン対応

(2) 提供期間

毎年5月中旬から10月中旬

(3) 提供情報

① 全国の暑さ指数の予測値及び実況値

うちWBGTの実測値点: 東京、名古屋、大阪など全国7地点

○ 予測値: 当日、翌日、翌々日(深夜0時まで)の3時間毎の予報値

○ 実況値: 現在の暑さ指数の推定値(実測地点においては実測値)を1時間ごとに算出

② バス停等の生活の場や、児童を想定した暑さ指数の提供

③ 個人向けメールによる情報提供

④ HTTP方式による数値データの提供

⑤ サポートデスクの設置

⑥ 各種熱中症予防情報コンテンツの追加

地域の取り組み例

- 猛暑が予想される日の広報車による啓発
- 熱中症予防のための設備、制度の整備
- 民生委員による高齢者などへの啓発
- 地域組織による高齢者の見回り、声かけ
- 一人暮らしの高齢者に対する啓発
- 地域施設の協力（暑い時に休息を取れる、駆け込み店舗の確保→必要な場合には店員が救急車を要請）

自治体の取り組み例 1

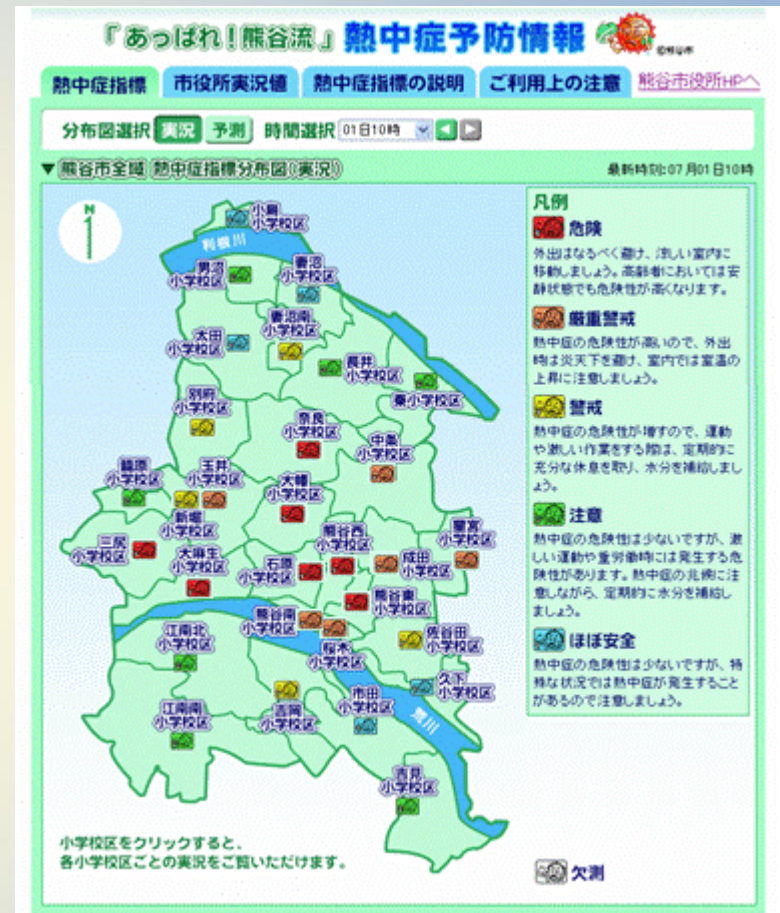
- 広報資料による啓発活動
 - 熱中症にかかりやすい高齢者(特に一人暮らしのお年寄り)を対象に、広報やリーフレットを配布し、注意事項を呼び掛け
 - 民生委員・児童委員(前橋市など多数)、社会福祉協議会(嵐山市など)を通して配布

- 熱中症予防セミナーなどの開催

- ケアマネージャー情報交換会(能代市)、子育て支援センター(つがる市)、老人クラブ(伊勢崎市)など
- 講師は保健師、管理栄養士など

- ホームページ、携帯メールでの情報発信

- WBGT計を設置しホームページ等で情報発信(熊谷市・草津市など)、携帯メール(八王子市、佐賀県等)



熊谷市の熱中症情報
(熊谷市ホームページより)

(厚生労働省平成23年度調査等より)

自治体の取り組み例 2

- 学校、保育園、幼稚園への、冷水器、冷蔵庫などの整備（館林市など）、温度計の設置（町田市）
- 高齢者への声かけ
クールスカーフと携帯型熱中症計の配布（熊谷市）、各行政区の自主防災組織等による高齢者への声かけ（館林市）
- 住区センター悠々館と老人会館を猛暑避難場所として（扇風機や冷水の提供）活用（足立区）、シェルターの開設（吹田市）
- 都立病院への熱中症緊急対策病床の設置、区市町村に対する助成事業（65歳以上人口に応じて500万円から1500万円を補助）を実施（東京都）



（厚生労働省平成23年度調査等より
写真提供：吹田市）

確認：熱中症を予防するために

- 暑い時は無理をしない
- 暑さに強い身体作り
- 気象情報をチェック
- 室温、体温をチェック
- 風通しが良く、涼しい服装をする
- 水分の補給
- 扇子・団扇の携行