

〈熱中症になりやすい人〉

各論 5. 高齢者の注意事項（案）

熱中症の死亡者数の約 8 割は 65 歳以上の高齢者が占めており、熱中症になりやすい人の中でも特に注意が必要です。

東京都監察医務院の資料によると、令和 6 年の東京都における熱中症の死亡者数の 8 割は高齢者であり、9 割は室内で発生しています。このことから、高齢者の熱中症の多くは室内で発生していると言えます。

室内で発生する熱中症の多くは、非労作性熱中症であると考えられており、その特徴は労作性熱中症とは異なります。（労作性・非労作性熱中症の詳細については、各論 1 を参照ください。）本章では、高齢者が熱中症になりやすい理由や注意事項について解説します。

5 - 1. 高齢者の特徴

加齢に伴い、 <ul style="list-style-type: none">・暑さを感じにくくなります・体から熱を逃がしにくくなります・のどの渇きを感じにくくなります・体内の水分量が少なくなり、脱水症になりやすくなります
高齢者の特徴を示すイラスト

（1）暑さを感じにくくなります

高齢者は加齢に伴い、皮膚に分布している「暑さ」を感じる温点の数が減少します。温度差を感じる能力も、個人差はありますが 60 歳を過ぎる頃から低下します。そのため、「暑さ」を感じにくくなり、エアコンを適切に使用できず、衣服を必要以上に多く着込んでしまうなど、さらに体に熱がこもりやすい状況となるため、熱中症になりやすいです。

(2) 体から熱を逃しにくくなります

高齢者は体温を調節する機能自体も低下します。通常であれば、体は「暑さ」を感じると、皮膚の血流量や、発汗量を増やすことで体温を下げます。しかし、加齢に伴い皮膚の血流量や発汗量を調節する機能（＝熱放散能力）が低下します。このため、体から熱を逃がす力が弱くなり、熱中症になりやすくなります。（ヒトが暑い環境で熱を体外に出す方法は、各論1－1「熱中症とは何か、どのようにして起こるのか」を参照ください。）

(3) のどの渇きを感じにくくなります

(4) 体内の水分量が少なくなり、脱水症になりやすくなります

高齢者はもともと若年者より血液を含む体内の水分量が少なくなっています（図1）。加えて加齢によってのどの渇きを感じにくいため、飲水行動につながりづらいです。これらの理由から、高齢者は若年者に比べて脱水症になりやすいです。

脱水症になることで、汗をかきにくく、(2)の老化に伴う熱放散能力が低下することにもつながります。

必要に応じて、各論7「その他の熱中症になりやすい人の注意事項」を併せて参照ください。

図1 体重当たりの水分量

5-2. 高齢者の注意事項

高齢者は、

- ・のどが渴いていなくても、こまめかつ定期的に水分・塩分を補給しましょう
- ・部屋の環境をこまめに確認しましょう

高齢者を見守る方は、

- ・本人が熱中症予防を行うよう促しましょう。
- ・高齢者の訴え・自覚症状に加えて、体調・他覚症状にも気を配りましょう

高齢者の注意事項を示すイラスト

基本的な熱中症予防、応急処置については、総論及び各論2～4を参照ください。

(1) のどが渴いていなくても、こまめかつ定期的に水分・塩分の補給をしましょう

高齢者はのどの渴きを感じにくく、脱水症になりやすいため、のどが渴いていなくても、「こまめに・時間を決めて」で積極的に水分や塩分を補給するよう心掛けましょう。まず(第一に)こまめに水分補給を行いましょ。また(第二に)水分補給は定期的に行うようにしましょ。飲みやすい味や温度でかまいません。また、食事からも水分を補給することも方法の一つです。例えば、夏野菜や果物などは水分を多く含んでおり、熱中症予防に効果的です。



介護が必要な高齢者はペットボトルから飲むことが難しい場合や、キャップを開けられない場合があります。ストロー付きキャップの使用を促すなど高齢者が水分を補給する際にハードルが下がるよう見守る方が工夫しましょ。

(2) 部屋の「温度」「湿度」をこまめに確認しましょ

高齢者は暑さを感じにくいいため、気がつかないうちに室内温度が高くなっているなど環境が悪化している可能性があります。高齢者は「これくらいの暑さは大丈夫」と過信せず、部屋に「温湿度計」の設置を検討しましょ。設置している場合は、屋内の環境をこまめに確認しましょ。



エアコン等の使用をためらう高齢者に対しては、現在の室温を示すことも有効です。

(3) 見守る方は、訴え（自覚症状）だけでなく、体調（他覚症状）にも気を配りましょう



高齢者は、のどの渇きや暑さを感じにくいため、熱中症になりかけていても、自覚症状に乏しい場合があります。そのため、見守る方は、高齢者の他覚症状にも気を配るようにしましょう。

例えば、食欲や活発さ（元気かどうか）といった他覚症状を確認しましょう。体温、体重、血圧、心拍数の変化などのデータも、重要なサインです。また、脇の下や口腔内の乾燥具合も、脱水症の判断材料の一つになります。