

〈熱中症になりやすい人〉

各論 7. その他の熱中症になりやすい人の注意事項

(案)

熱中症になりやすい人とは、様々な理由から体が体温調節をうまく行えない人（自律性体温調節がうまく機能しない人）や、熱中症予防行動をとれない人（行動性体温調節がうまく機能しない人）、あるいはその両方の要素がある人（自律性体温調節と行動性体温調節の両方がうまく機能しない人）を指します。

本章では、特に「肥満の人」「持病のある人」「障がいのある人」に焦点を当て、それぞれの特徴と注意事項を解説します。各論 5、6 で紹介した高齢者やこどもにも、各論 7 の特徴を持つ人がいます。それぞれの各論と併せて参照してください。なお、「障がいのある人」について詳しく知りたい方は「熱中症予防のための情報・資料サイト（厚生労働省）」を参照ください。

7-1. その他の熱中症になりやすい人の特徴

7-1-1. 肥満の人の特徴

- ・体から熱を逃しにくくなります
- ・脱水症になりやすくなります
- ・生活習慣病など熱中症になりやすい他の要因が重なる場合があります

肥満の人の特徴を示すイラスト

(1) 体から熱を逃がしにくくなります

皮下脂肪が厚い人は、同じ身長の人に比べ、体重に対する体表面積が小さくなるため、放熱効率が低下し、体内に熱がこもりやすくなります。また、皮下脂肪が厚いため、体の中心から体表までの距離が長くなり、熱が体表へ伝わりにくくなることも分かっています。さらに、皮下脂肪が多いと、血管を広げて熱を逃がす効率が下がる可能性があります。

こうした要因により、体内の熱を逃がしにくい傾向があります。

(2) 脱水症になりやすくなります

体脂肪の水分含有量はおよそ 20-30%であり、体脂肪以外の筋肉や臓器などの組織の水分含有量（70%程度）と比べ著しく低くなっています。そのため、肥満の人は体内の総水

分量が相対的に少ない傾向があります。また、同じ運動量でも、肥満の人は、体重が大きいため代謝による発熱量が多くなり、かつ、(1)の理由により熱の放散が妨げられることから、発汗によって体温を低下することに依存し発汗量が多くなりやすく、結果として脱水状態に陥りやすい傾向があるとされています。

(3) 生活習慣病など熱中症になりやすい他の要因が重なる場合があります。

肥満の人が持病を持っている場合、さらに熱中症になりやすくなります。詳細は、次項の「持病のある人の特徴」を参照ください。

7-1-2. 持病のある人の特徴

- ・持病によっては、体から熱を逃がしにくくなる、暑さを感じにくくなる、脱水症になりやすくなる場合があります。
- ・持病のための内服薬の働きにより、熱中症リスクが上がる可能性があります

持病のある人の特徴を示すイラスト

(1) 持病によっては、体から熱を逃がしにくくなる、暑さを感じにくくなる、脱水症になりやすくなる場合があります

例えば、糖尿病などによって自律神経障害が生じると、汗腺の働きが低下して発汗量が減少し、熱放散が妨げられ、体から熱を逃がしにくくなります。さらに、暑さや喉の渇きといった体温調節に関わる感覚も低下しやすくなります。

心機能が低下している場合、心臓から送り出す血液の量が減ることで体表からの熱放散が妨げられることがあります。また、動脈硬化があると、皮膚の血管を拡張する力が低下することがあり、体表からの熱放散が妨げられることがあります。これらの場合、**体から熱を逃がしにくくなります。**

腎機能が低下している疾患では、尿を濃くして体内の水分を保持する働きが弱くなることがあります。この場合、必要以上に尿が出やすくなり、**体内の水分が失われて脱水を起こしやすくなります。**

また、持病を持つ人の中には、治療のために一日に摂取する水分や塩分の量を調整している場合があることに留意が必要です。

認知機能が低下する疾患では、「暑い」という不快な環境を感じることや、それから脱しようとする意欲の低下等により、行動性体温調節（自身で暑い環境から移動する、体を冷やそうとする、水分・塩分補給をするなどの行動により体温を調整すること）がうまくできない場合があります。

(2) 持病のための内服薬の影響で、熱中症のリスクが高まる場合があります

治療薬の中には、熱を逃がしにくくしたり、脱水症を引き起こしやすくしたりするものがあります。

例えば、心疾患の治療薬には、心臓の負荷を軽減するため、心臓のポンプ機能を抑制する薬があります。心臓から送り出す血液の量が減ることで、体表からの熱放散が抑制されることがあります。また、心疾患や腎疾患の治療薬として、尿の量を増やす薬（利尿薬）を用いることがあります。利尿薬を使用すると、尿を通じて体内の水分が多く排出されるため、脱水症を起こしやすくなります。さらに、精神疾患の治療薬（抗うつ薬、抗不安薬、抗精神病薬などの向精神薬）の中には、脳の働きに影響を与えて、気分、思考、感情に変化をもたらすものがあります。これらを服用していると、暑さに気がつきにくくなる場合があります。

(コラム：暑熱による健康影響)

高温環境そのものが基礎疾患を悪化させるケースもあります。体が自らを冷却しようとする過程で、心臓や腎臓には大きな負担がかかり、その結果、心不全や腎不全を誘発しやすくなります。

7-1-3. 障がいのある人の特徴

- ・暑さを避ける、体を冷やす、水分補給をするなど、**熱中症予防行動を自力で行うことが困難な場合があります**
- ・自身の体調に気が付かない、自身の体調を伝えられない場合があります

障がいのある人の特徴を示すイラスト

(1) 暑さを避ける、体を冷やす、水分補給をするなど、熱中症予防行動を自身で行うことが、困難な場合があります

障がいのある人は、様々な理由で「自律性体温調節」や「行動性体温調節」がうまく行えない場合があるため、注意が必要です。

手足の障がい等で自由に移動ができないと、暑い環境から速やかに離れることが困難です。視覚障がいがある場合、日陰や涼しい施設の場所がすぐにわからず、気がつかないうちに直射日光の当たるような暑い場所で長時間過ごしてしまう可能性があります。

また、自身で環境に合わせた服装を選ぶことができない場合は熱がこもりやすくなります。装具を使う生活では、装着部に熱がこもることがあります。車いすを利用する人は、背中と臀部が車いすと密着して熱がこもりやすく、座位のため地面からの照り返しの影響も受けやすくなります。(加えて、頸髄に損傷がある方は発汗障害を抱えている場合もあります。)

障がいの種類によっては、暑さに気がつかない場合や、どう行動すればよいかわからず体を冷やす行動がとれない場合もあります。

(2) 自身の体調に気づけない、または伝えられない場合があります

様々な理由で、自分の体調を把握できなかったり、不調を十分に伝えられなかったりすると、初期対応が遅れ、熱中症が重症化する危険性があります。

7-2. その他の熱中症になりやすい人の注意事項

熱中症になりやすい人は、

- ・一層の熱中症予防行動を行きましょう

熱中症になりやすい人を見守る方は、

- ・本人に一層の熱中症予防行動を行うよう促しましょう
- ・本人の訴え・自覚症状に加えて、体調・他覚症状にも気を配りましょう

基本的な熱中症予防及び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) 一層の熱中症予防行動を行きましょう

熱中症になりやすい人は、暑くなる前から熱中症になりやすい特徴を踏まえた準備を行きましょう。また、涼しい環境で過ごせるよう、自宅の環境やエアコンの状況を確認しましょう。

熱中症になりやすい人のうち、持病のある人や、内服している薬がある人は、夏場を迎える前に主治医に相談し、暑い時期の過ごし方についてアドバイスを受けておきましょう。特に水分制限や塩分制限の指導を受けている人は、事前に指示を仰ぎましょう。

暑い時期は、暑さを自身で感じにくい場合があるので、自身の感覚だけを頼りにせず、暑さ指数や熱中症警戒アラート等の情報確認を行うほか、温湿度計を設置している場合はこまめに確認するなど、客観的な情報を確認しましょう。

(2) 一層の熱中症予防行動を行うよう促しましょう

熱中症になりやすい人を見守る方は、事前に自治体等から配信される暑さ指数のメールサービスに登録しておく、温湿度計を設置するなど、屋内外の暑さを把握できる仕組みの準備を検討しましょう。

暑い時期に、体調に応じた水分補給をうまく行えない人もいます。同じ環境下で過ごしている場合でも、熱中症になりやすい人には積極的に水分補給や涼しい場所での休憩を促すなど、それぞれの特徴を理解し、サポートを行きましょう。

(3) 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

熱中症になりやすい人の中には、暑さを感じたり、伝えたりすることが苦手な人もいます。熱中症になりやすい人を見守る方は、本人の訴え・自覚症状だけでなく、顔色、体温、発汗の様子、飲水量など他覚的な情報を確認しましょう。また、各論2-2、「暑い時期に行う熱中症予防」などを参考にしましょう。

