

高齢者の熱中症予防

～熱中症は必ず予防できる!～

長崎医療センター

総合診療科

今立 俊輔

2013年7月18日

今日のキーワード！

熱中症は

予防が可能な病気である。

熱中症ってなに？

熱 中 症
ねつ ちゅう しょう

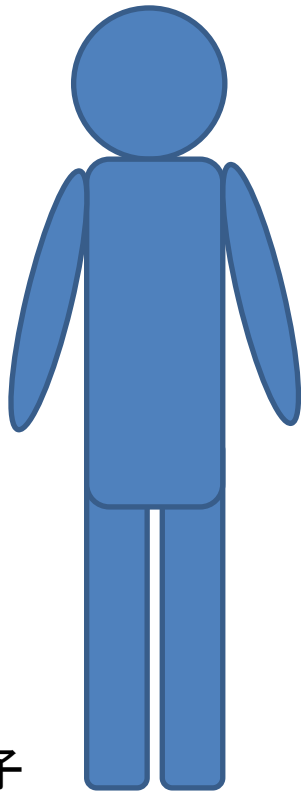


あたる≡当たる

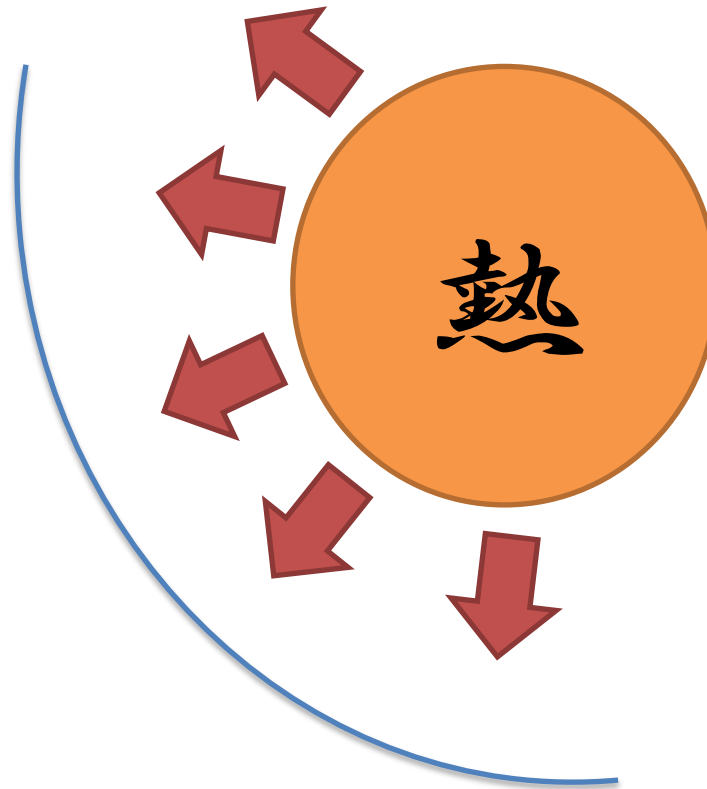
暑熱に「あたる」ことで起こる症状

熱中症

暑熱への暴露が
無ければ
熱中症とはいえない



内的因子



外的因子

原因が明らかな病気は
その原因を防ぐ事で予防が出来る

ここ数年

やたらと熱中症が話題になりますが、

『熱中症って増えているの？』

『以前から話題になってた？』

こんな疑問はありませんか？



1731人

2010年

観測史上最も暑い夏

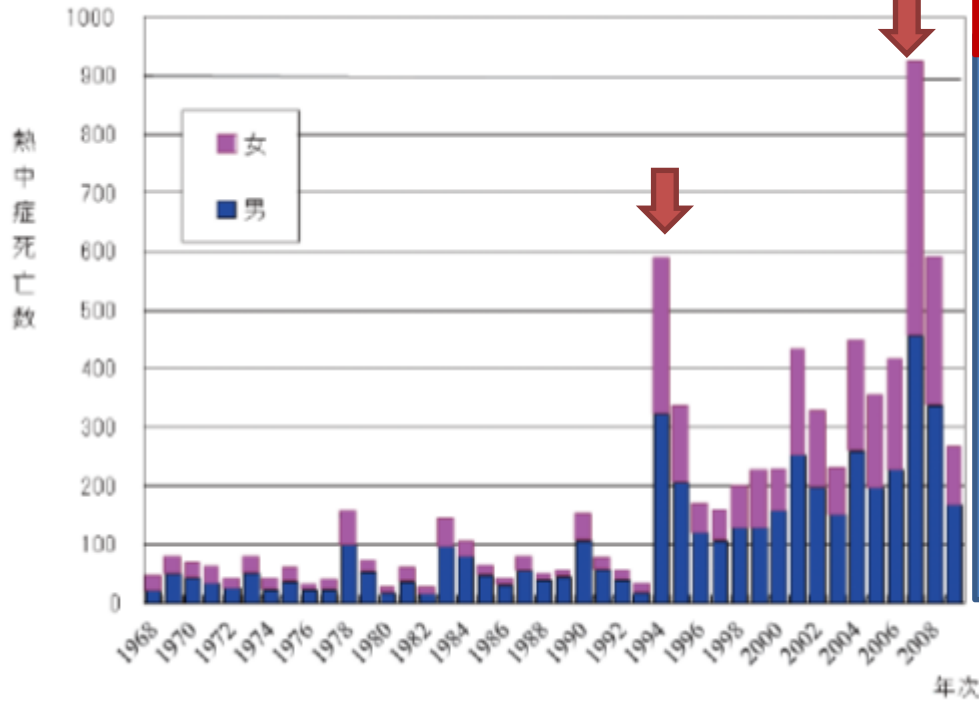
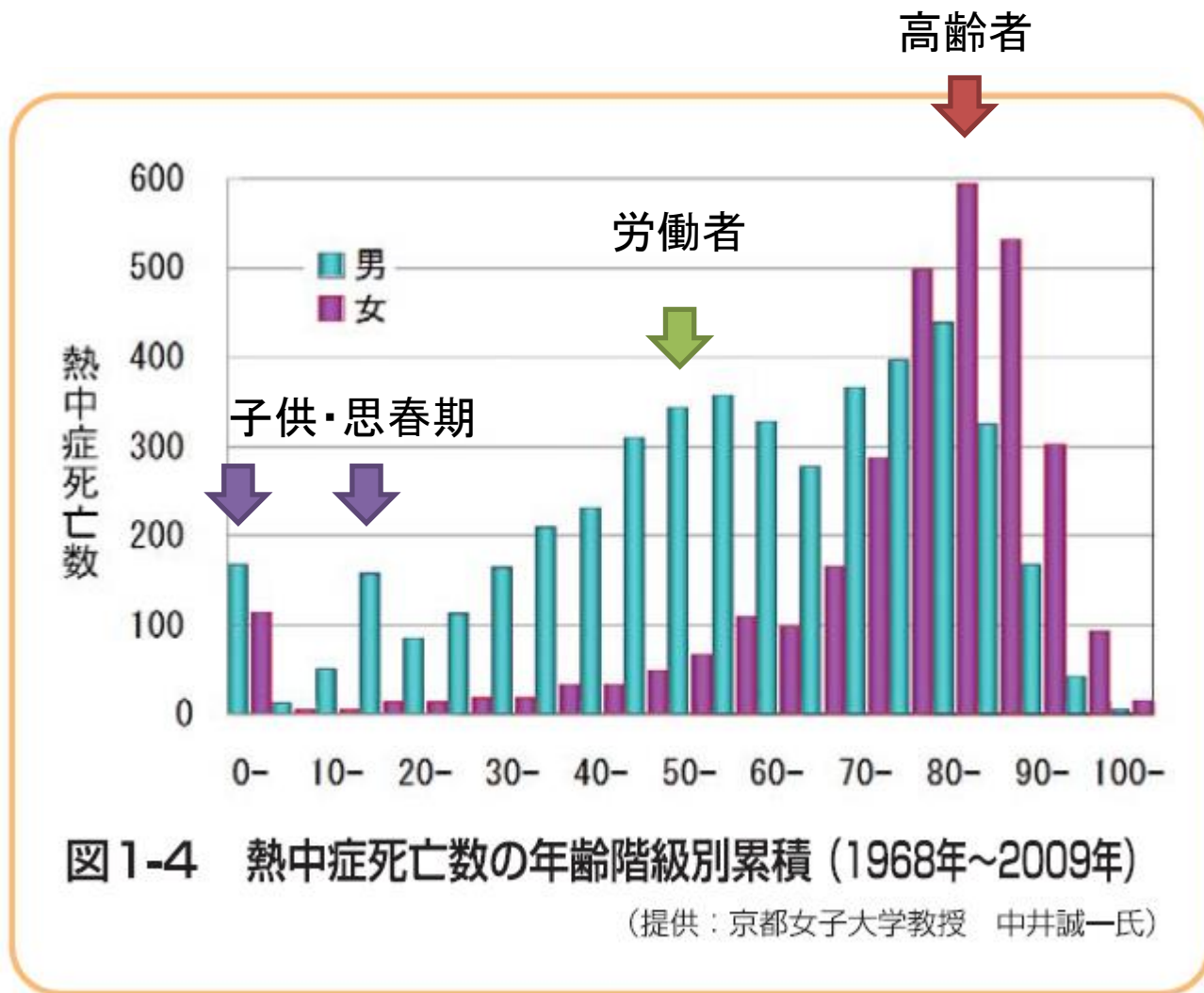


図1-3 年次別男女別熱中症死亡数 (1968年~2009年)

熱中症はどんな人に多いの？



2010年の熱中症の特徴

- 全死亡者数の8割(79.3%)が65歳以上だった
- 年齢が高くなるほど、死亡率が上昇する傾向
- 統計を取り始めた昭和39年以降で
過去最高の死亡者数が出た
- 発生場所は「家(庭)」(45.6%)が最も多かった

どんな時に多いの？

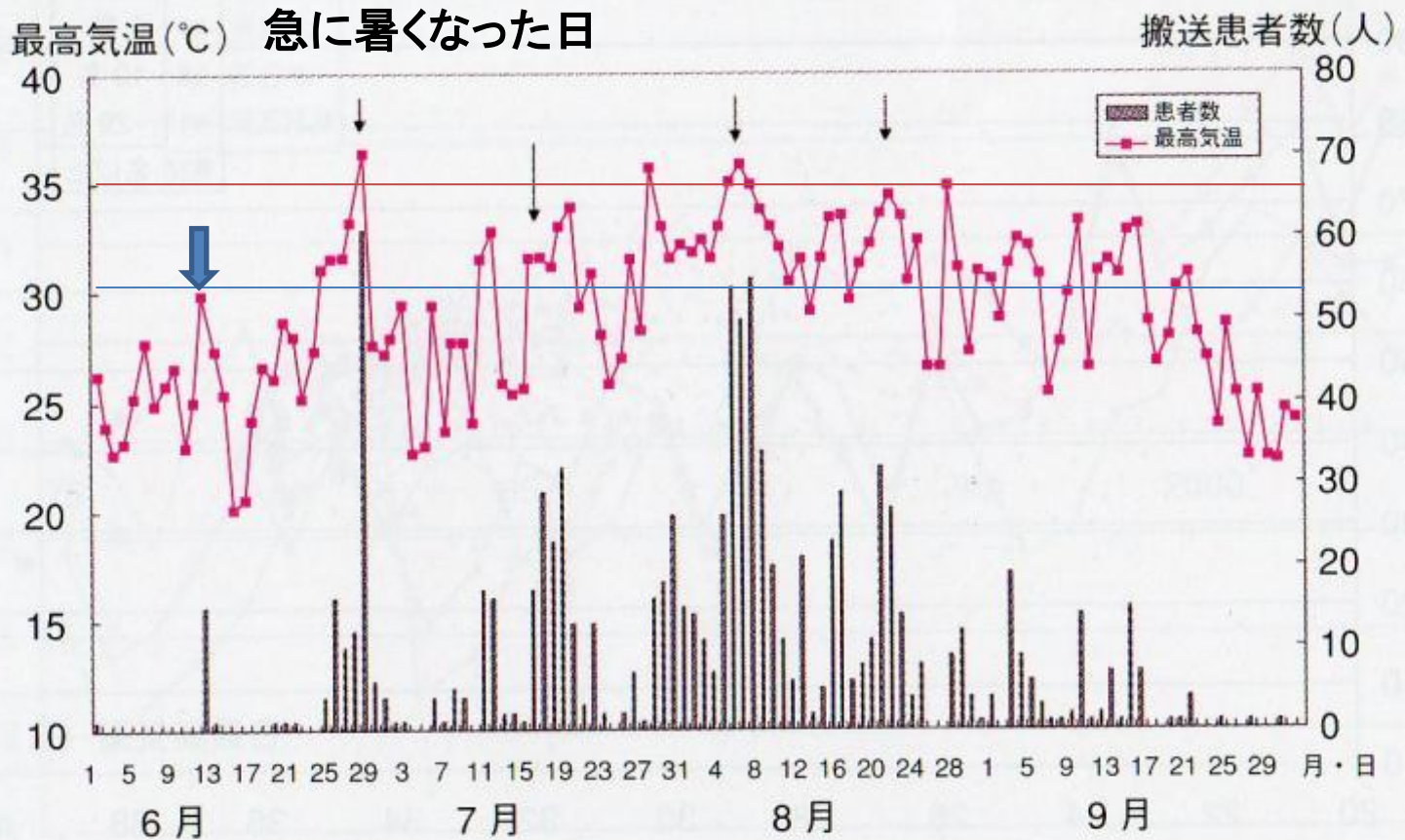
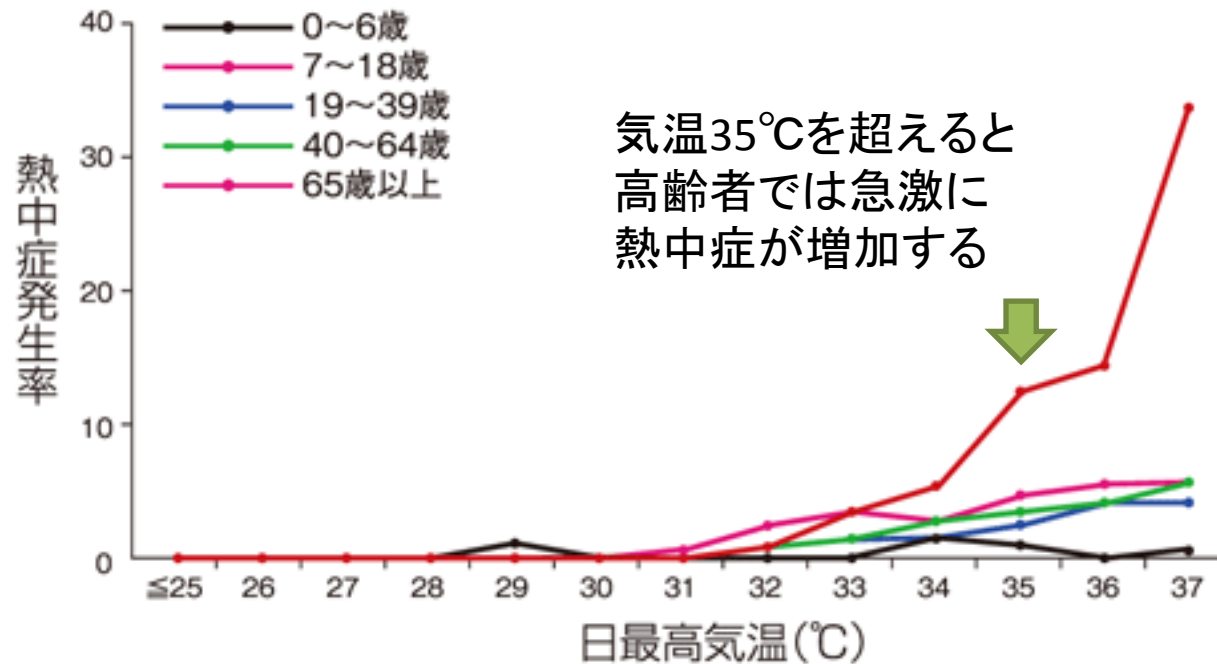


図 2-3 熱中症による救急搬送患者数と日別最高気温

(東京都、2005年) 登内道彦

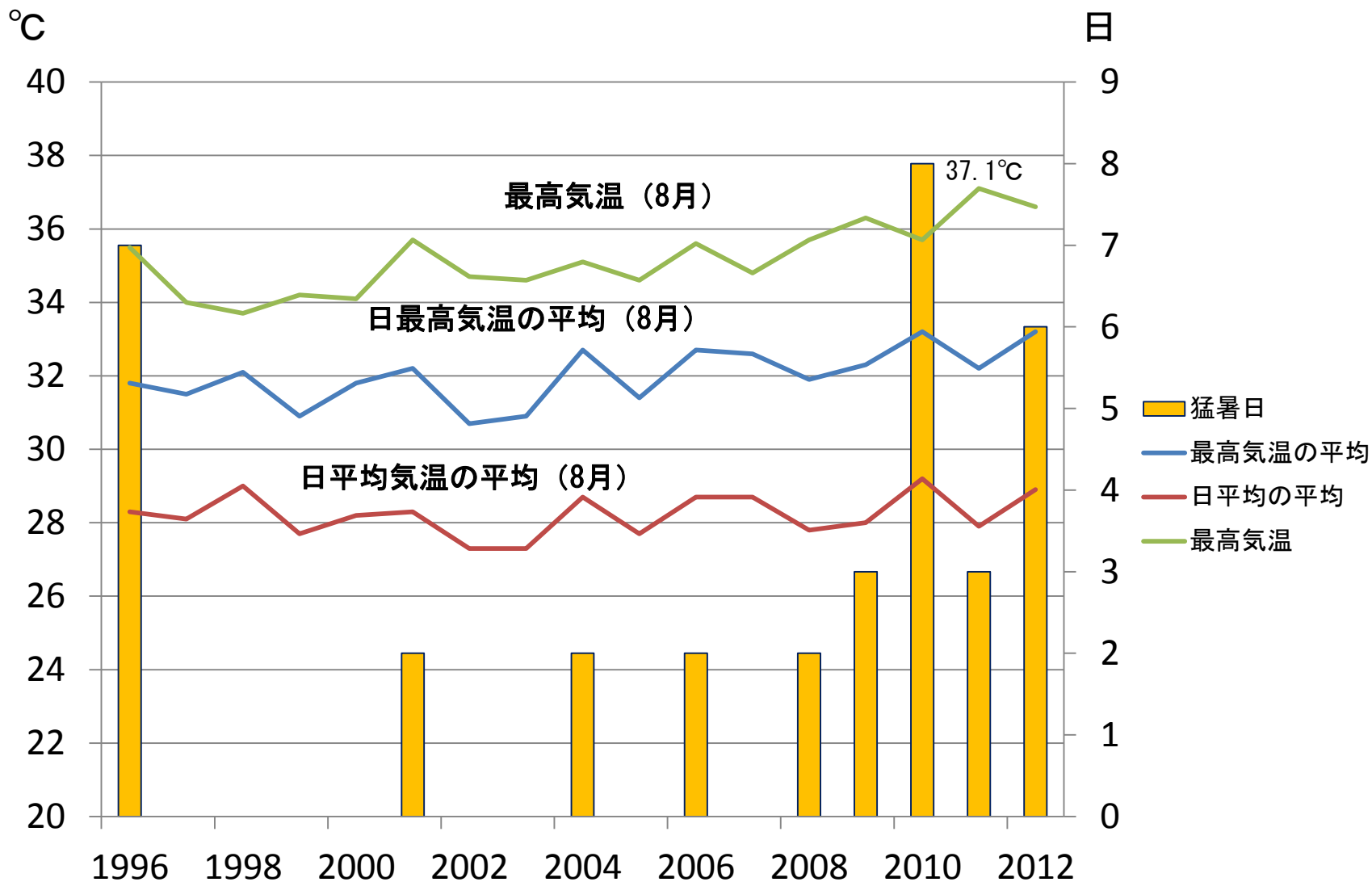
猛暑日（気温35度以上の日）は要注意！



■ 図8 年齢階級別・日最高気温別に見た熱中症患者発生率（東京23区）

日最高気温が高くなるにつれて発生率は上昇しますが、35℃を超える日の発生率は特に高齢者で顕著です。こういった日には高齢者への熱中症予防対策が重要となります。

1996～2012年 大村市の気象統計



統計を眺めてみて

○どんな時に

- ・暑い日におおい(急に暑くなる時)
- ・最高気温が高くなる日
- ・湿度が高い日も要注意

○どんな人に

- ・高齢者 労働者 子供・思春期に多い
- ・特に近年は高齢者に多い

○どんな場所で

- ・高齢者は自宅で発症することが多い

○近年、猛暑日の日数が増加している！



このような人・時・場所を重点的に対策すればよい

熱中症について

熱中症について

- どういう病気？ どんな症状？
- どんな時に疑うの？
- どのように対処すればいいの？

熱中症って どんな症状？

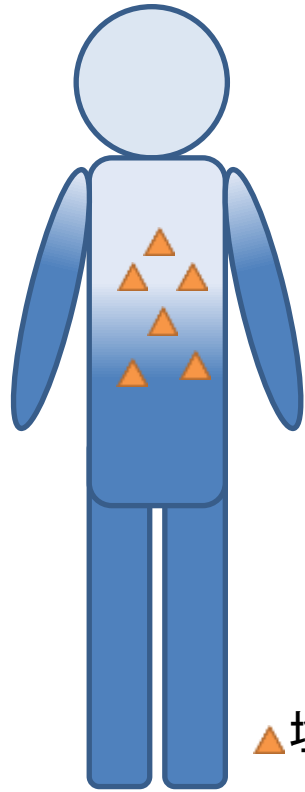
どんな症状でもありえます!!

頭痛・吐き気・めまい・立ちくらみ
ぼーっとする・手足がつる・食欲がない
痙攣・ショック・腎不全・意識障害

ぐったり

重症

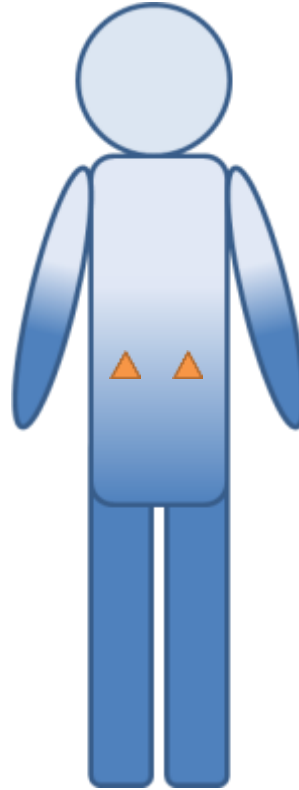
脱水状態



▲塩分

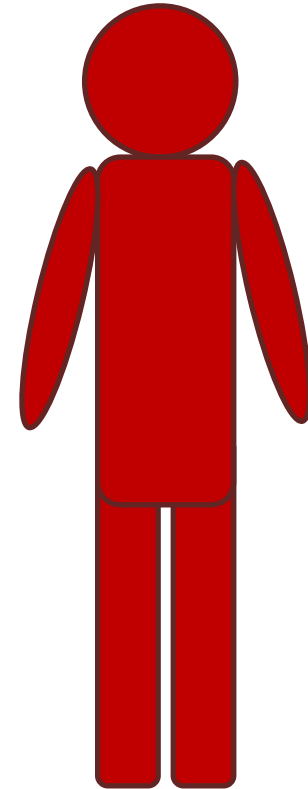
めまい
立ちくらみ
頭痛・嘔気

電解質異常



こむら返り
疲れやすい
消化器症状

体温調節異常



高熱
意識障害
けいれん

どんな時に疑う？

- なんだか体調がわるい
- なんだか様子が変わる？

+

☆暑熱に対する暴露がある！

どんな症状であっても

『暑い環境』にいた可能性がある場合は
熱中症の可能性ががあります！

どのように対処する？

医療機関に行くべきか？

医療機関に行かなくてよい条件

- ①意識がはっきりしているとき
- ②自分で水分を取ることができる
- ③症状が明らかによくなる

①～③の条件が全てそろうとき

受診しなくてもよい

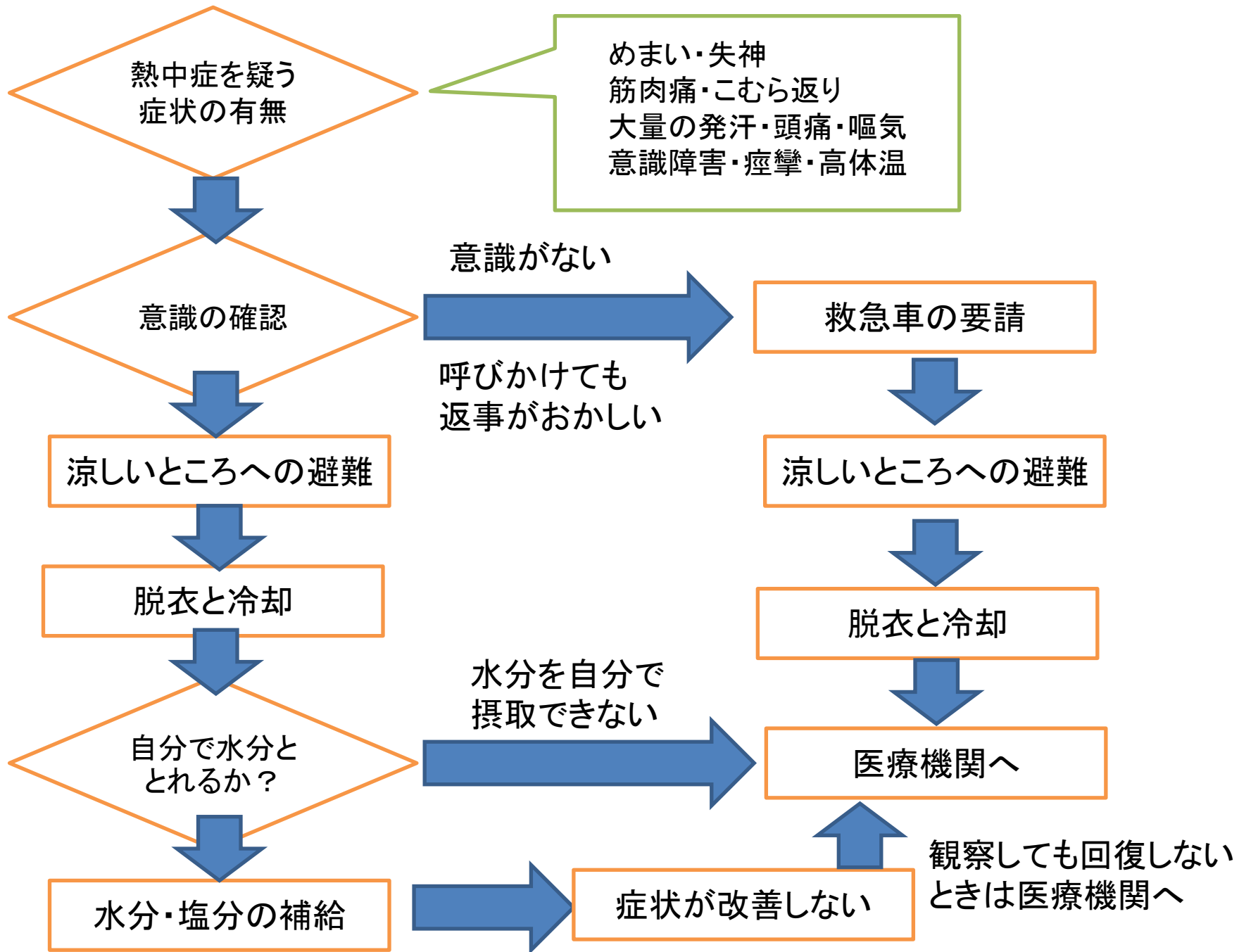
受診するときのポイント

必ず、

どのような環境にいたかを伝える事！

暑熱にたいする暴露がないと
熱中症とは診断できない。

暑いところにいた可能性がある場合は
必ずその情報を医療者に伝えてください。



ここまでのまとめ

- 熱中症は暑熱に対する暴露でおこる
- 水分不足、塩分不足によって起こってくる
- ひどくなると体温調整ができなくなる
- 様々な症状がみられる
- 意識がない、水が飲めないは要注意
- 水分を摂取させることで、よくなるときはOK
- 受診時には、暑熱環境の情報を伝える

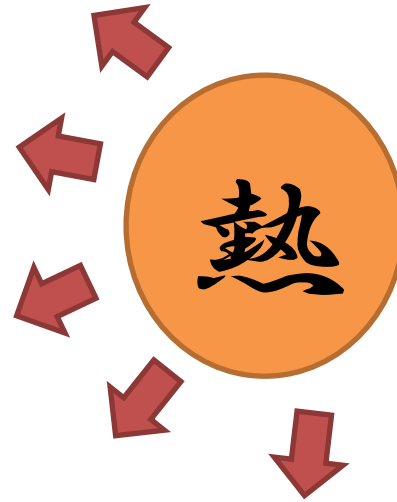
熱中症の予防

～熱中症は 必ず 予防できる！～

熱中症予防

①環境管理

涼しい環境づくり

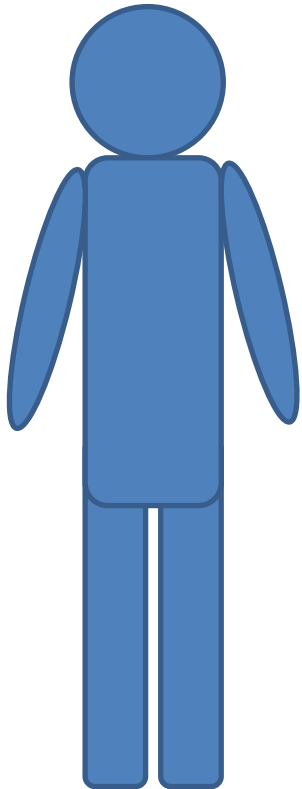


②生活(作業)管理

水分摂取の習慣化

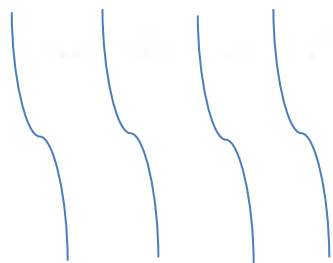
③健康管理

体調確認

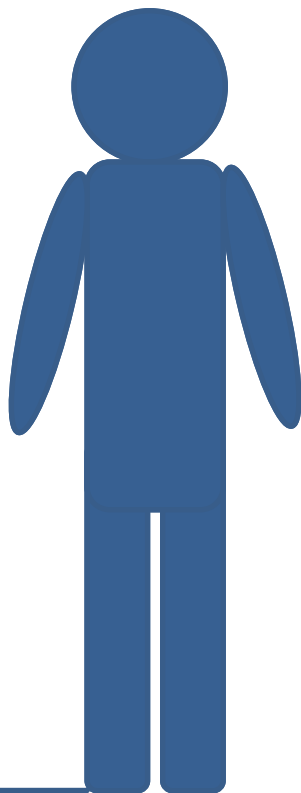


気温・湿度

- ・ エアコンの利用
- ・ 室温は28度程度を目安
- ・ 外気との差は7°C未満に

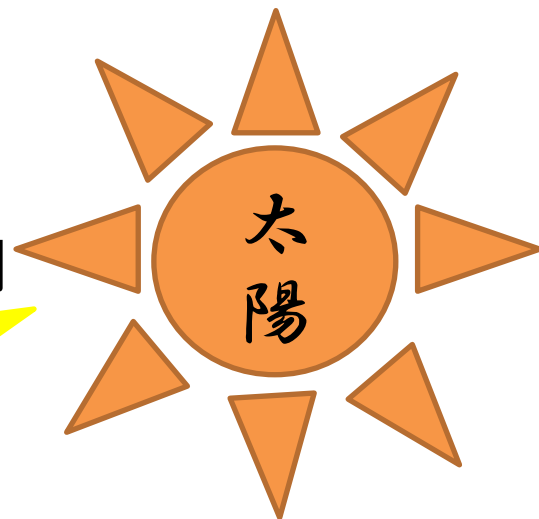
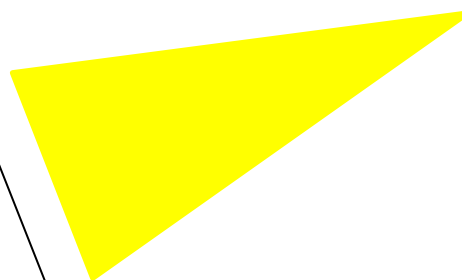


室温28°C



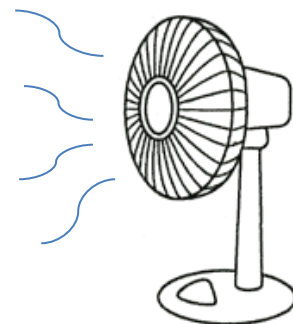
輻射

- ・ すだれ等 利用



気流

- ・ 扇風機を使う



環境の管理

注目すべきポイント

● 気温・湿度・気流・輻射を考える。

● ほとんどが自宅で発生している。

● 自宅の環境管理が特に重要

★ 高齢者は暑さを感じにくい(気づきにくい)

熱中症関連情報

○環境省熱中症予防情報

暑さ指数(WBGT)の予報あり

暑さ指数のメール配信サービスあり

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

○熱中症環境保健マニュアル-環境省-

おすすめ PDF形式のファイル

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html

○職場における熱中症予防マニュアル-厚生労働省-

職域での熱中症対策を意識している？

PDF形式のファイル

<http://www.mhlw.go.jp/newinfo/kobetu/roudou/gyousei/anzen/0906-1.html>

熱中症にならないための生活習慣

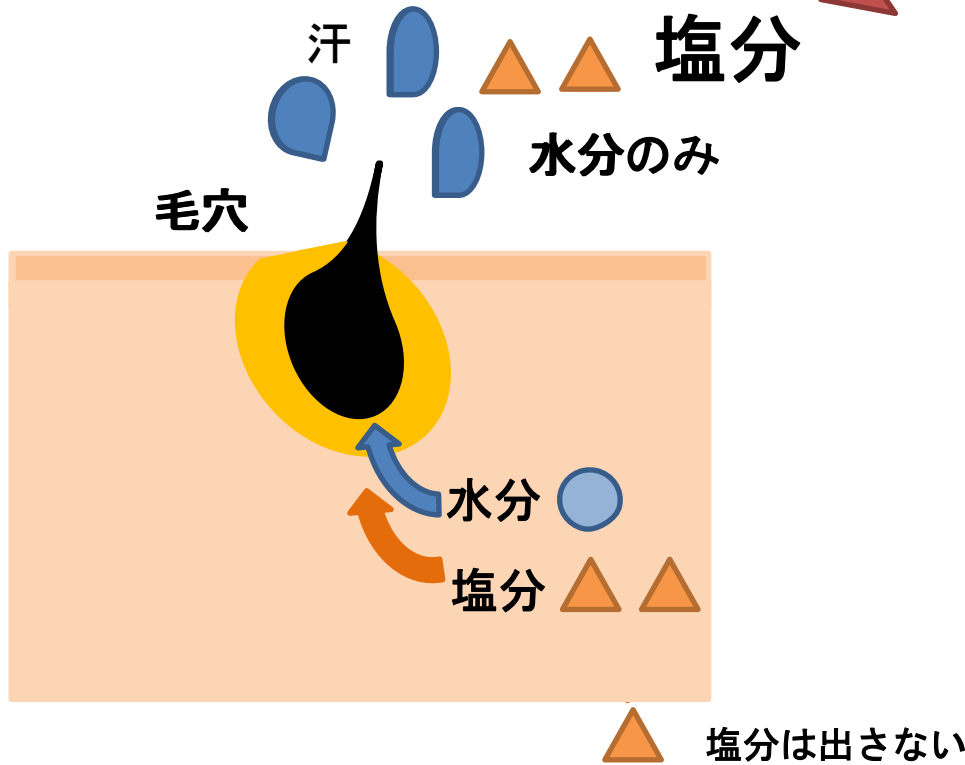
- ①失った、水と塩分取り戻そう
就寝前・起床時・入浴前後にコップ一杯汗をかく作業の前後では塩分と水分を。
- ②薄着ルックス、さわやかに
- ③暑いとき、無理な作業は事故のもと
- ④規則正しく、しっかり睡眠
- ⑤飲みすぎ注意、アルコール!



塩分摂取は必ず必要??

普段は…

たくさん汗をかくとき…



日常生活の中では
必ずしも積極的な
塩分摂取はなくてもよい

大量に汗をかいた時は
塩分補充を気かける事！

健康管理

健康管理！

訪問した時に確認を。



- ① お部屋は暑くないか？
- ② 水分摂取は気がけているか？
- ③ 体調は悪くないか？
- ④ 食欲はあるか？
- ⑤ 体重が減っていないか？
- ⑥ 血圧が低くなってないか？
- ⑦ オシッコはよく出ているか？

高齢者の特徴をよく知る

- ①高齢者は暑さを感じにくい
- ②自立神経の反応が低下している
- ③体内の水分が少ない
- ④腎臓での調節力が弱い(塩分を失う)
- ⑤皮膚の末しょう循環が低下
- ⑥汗腺の機能低下(塩分が多い汗)
- ⑦暑さに対する順化能が落ちる
- ⑧個人差が大きい



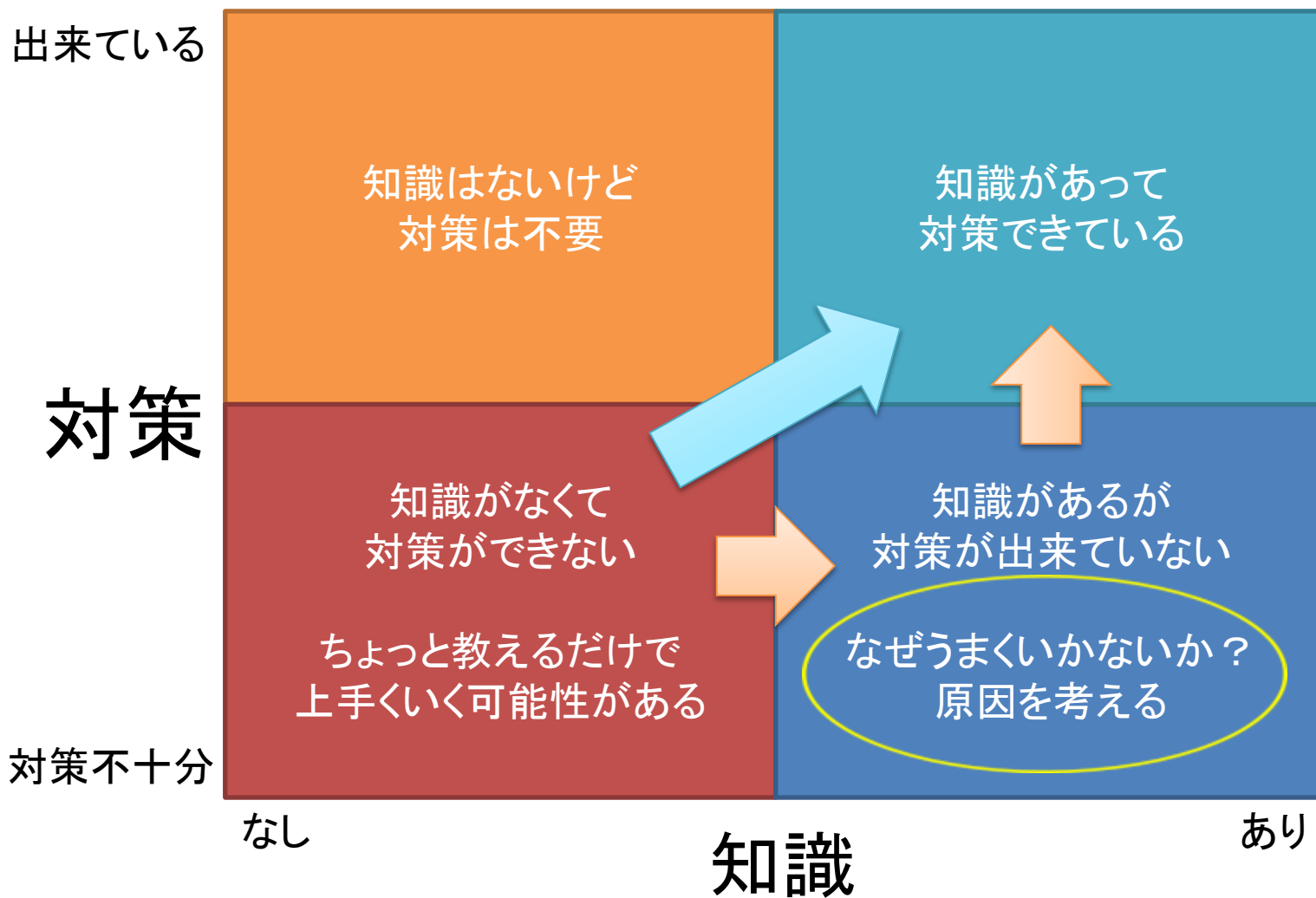
熱中症の予防

病気を引き起こす原因が明らかなので
対策の方法はとても明確です。

だけど、熱中症の患者さんはとても多い。
なぜうまくいかないの？



セグメント化



最後に

- 熱中症は予防が可能な病気です
- どのような状況で発生しているのかを確認
- きちんと対策ができているかを確認
- 予防に取り組めば必ず、効果が期待できます
- 大村市内の今年の熱中症が減るように
全員で協力して頑張りましょう！