

# 高齢者のための熱中症対策

監修：中京大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士 松本 孝朗先生

高齢者は加齢とともにカラダの水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。  
ご本人および周囲の方は、以下のことを気にしながら、熱中症対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。

## 室内における熱中症の原因

### 加齢によるカラダの変化

#### 体内の水分量の減少

老化による体内の水分量の減少は、汗をかき量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。

#### 暑さを感じにくい

温度に対する皮膚の感受性も低下するため、暑さを自覚しにくくなります。

#### のどの渇きを感じにくい

「口渇中枢」の機能が低下するため、脱水状態においても、のどの渇きを感じにくくなります。



### 巣ごもりによる暑熱順化不足

外出自粛の影響で、例年に比べ外出を避けたり、屋外での運動の減少していることなどから、夏季に向けての汗をかき能力の向上（暑熱順化）ができていない場合があります。



## 熱中症予防のポイント

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

### 暑さを避けましょう

暑い日は、涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。



### 室内環境を整えましょう

エアコンを使用する際は、こまめに温度設定をしてください。多人数が入り出すような屋内空間では、窓やドアなど2カ所空けた状態で（換気）、空調を作動させましょう。



### こまめに水分補給

汗をかき体温調節をするためにもカラダの水分量の維持はかせません。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



### 日頃から体調管理

普段から「栄養バランスが良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。



## 水分+電解質の補給を心がけよう

カラダの水分量を維持するためには、体液に近い成分のイオン飲料がおすすめです。ナトリウムなどのイオン(電解質)を適切な濃度で含んでいるのでカラダに負担をかけず体内に素早く吸収されます。さらに、尿として排出されにくく、水と比べても体内保持率が高いイオン飲料は、長時間カラダを潤し続ける特性があり、水分補給に適しています。

### 飲料別体内キープ力比較



飲んだ後、2時間座り続けた間、飲んだ量のうちカラダに残った割合。  
出典:Doi T, et al : Aviat Space Environ Med(2004)を改変

## こまめに補給しましょう

### 効率の良い水の飲み方(各回:約150ml)



1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります(汗を多くかく場合は、多めに摂る必要があります)。ただし、一度に飲んでも余分な水分は尿などで排出されるため、1日に8回くらいを目安にすると良いでしょう。ただし、お茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるので注意しましょう。

出典:一般財団法人 長寿社会開発センター「元気に夏を過ごそう アクティブシニアの体調管理」より



## 活動前のプレクーリングで熱中症対策

### アイスラリー 摂取



近年、暑熱順化や水分・電解質補給に加え、「**深部体温を下げる**」という新しい熱中症対策が注目されています。実際に水分、電解質を含む冷凍飲料(アイスラリー)を活動前に摂取したところ、深部体温の上昇を抑えたという報告があります。



アイスラリーとは、細かい氷の粒子が液体に分散した流動性のある氷で、通常の氷に比べ、結晶が小さいという形状によって冷却効果が高く、深部体温を直接低下させます。

監修：中京大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士 松本 孝朗先生

日本スポーツ協会熱中症予防研究班メンバー/環境省 熱中症環境保健マニュアル編集委員(2018年)  
専門:環境生理学、運動生理学、スポーツ医学、内科学

制作：大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部

秋田市と大塚製薬は連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。

秋田市



Otsuka 大塚製薬