



熱中症について ～ 思い当たることはありませんか ～

熱中症患者の約半数は高齢者(65歳以上)で、体内の水分を5%失うと認知症を発症します



熱中症種類	原因	主な症状
熱失神	血管拡張により血圧低下 脳の血流増悪	めまい、失神、呼吸や脈拍の増加
熱けいれん	発汗後血液中の塩分低下 水道水補給でも起こる	筋肉痛、手足のつり、筋肉のけいれん
熱疲労	発汗後水分補給怠り、脱水状態	脱力感、倦怠感、悪心、めまい
熱射病	体温上昇による中枢機能の異常	意識障害、頭痛、吐き気、めまい、臓器障害

「熱中症予防」には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

細目に水分をとっていますか？

- × 喉は乾いていません
- × 夜中にトイレに行くのが面倒だから水分は取りません

高齢者は加齢により喉の渇きの感覚が鈍くなる為、細目に水分をとる必要があります。合わせて塩分も取りましょう。



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！
- × エアコンなどは使えない

温湿度設定に気を付け、体に直接当たらない様に風向きを調節すると冷えすぎない、又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。



暑さに強いから大丈夫？

- × 暑さをあまり感じない
- × 汗をあまりかきません

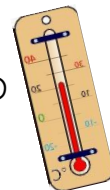
高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり発汗などの体から熱を逃がす機能も低下します。温湿度計を準備しましょう！
日中の屋外作業は控えめに



部屋の中なら大丈夫？

- × 部屋の中は熱中症対策していない
- × 夜は特に注意していない

室内や夜間でも多く発生します。直射日光を遮り、換気をして、屋外の涼しい空気も入れましょう。
衣類調整しましょう。



熱中症になってしまったら！

- ①意識の有無の確認・・・反応がいつもと違う場合医療機関受診、意識が無ければ救急車を呼ぶ。
- ②涼しい場所に移動させる・・・衣類を緩め、体にこもった熱を逃がす。首、脇の下、足の付け根冷やす
- ③水分の補給・・・ミネラルウォーターではなくスポーツドリンク、経口補水液を少しずつ飲ませる。
- ④症状がひどい場合・・・対応の間違いや遅れが出ると急変する為速やかに対応する。

熱中症になりやすい食生活とは！

- ①朝食を食べない
- ②お酒を飲みすぎる
- ③コーヒーや緑茶ばかり飲んでいる
- ④外食が多い
- ⑤野菜や果物を食べる習慣がない
- ⑥コンビニ弁当やお惣菜、冷凍食品を主に食べている



<職場での熱中症対策義務化>

※令和7年6月1日より労働安全衛生規則に
熱中症対策が義務化されました

環境	作業時間
暑さ指数 (WBGT) 28以上 または 気温 31度以上	連続1時間以上 または 1日4時間以上

暑さ指数とは？

(WBGT)

- ①湿度 ②温度
③日射・ふく射等周辺熱環境

(ヒートアイランド現象)

上記3つを取り入れた、人が感じる
暑さや熱中症リスクを示した指標

危険：31以上	運動は原則中止
厳重警戒：28以上 31未満	激しい運動は中止
警戒：25以上 28未満	積極的に休息
注意：21以上 25未満	積極的に水分補給
安全：21未満	適時水分補給



熱中症の恐れがある人の
早期発見・報告体制



応急処置などの手順作成



上記の対応を関係者に
周知

夏の気象用語他

・ 気温 35℃以上	猛暑日
30℃以上	真夏日
25℃以上	夏日
夕方から翌日までの最低気温 が25℃以上になる夜を	熱帯夜

◎ ヒートアイランドと地球温暖化の違い

	ヒートアイランド	地球の温暖化
熱くなる範囲	都市	地球全体
原因	・ 地表面被覆の人工化 ・ 人工排熱 ・ 高密度化	・ 温室効果ガス
仕組み	都市化（コンクリートやアスファルト、エアコンや高層ビル）が原因で、地面の気温が上昇したり風通りが悪くなったりする	大量の温室効果ガスにより、大気中の濃度が高まり熱の吸収が増えた結果、気温が上昇する

※「人工排熱」とは？ 人間が生活する時に排出される人工熱
建物等空調機器、自動車、火力発電所、工場等からの排熱

施設紹介

「高齢者の介護について悩んでいませんか？」



社会福祉法人 恵心会
高齢者福祉総合センター

清谿園

〒891-0104 鹿児島市山田町3828番地

TEL: 099-264-0001(代表)



〒891-0105 鹿児島市中山町5217番地

☆清谿園グループホームどんぐり (tel) 099-263-1081

♥利用者様のお気持ちに寄り添い心ある支援を行います

☆清谿園デイサービスセンターひめゆり (tel) 099-263-1077

♥お一人お一人を大切に全力を尽くします

老後リハの充実を図り楽しみを追及し寄り添っていきます ♥

- ◇介護で無理をしていませんか？
- ◇介護サービスやその他の、
様々なサービスを活用しませんか
- ◇自分をいたわる心を忘れずに！
お気軽にご相談下さい



一度見学にお越し下さい、
お待ちしております



※緊急時避難訓練参加のお願い

R7年7月30日10:30谷山北分遣隊立ち合いの防火訓練を行います,お忙しいとは存じますが,お近くの方の参加ご協力お願い致します