

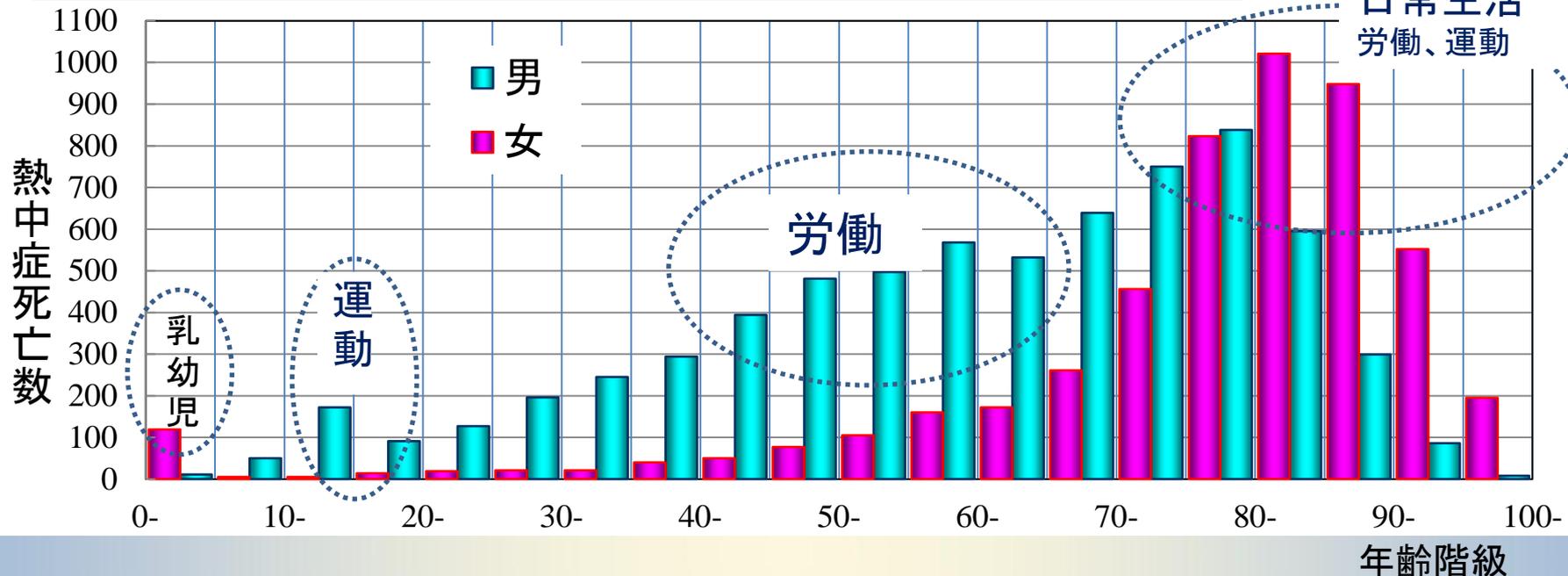
熱中症チェックリスト

熱中症予防のために

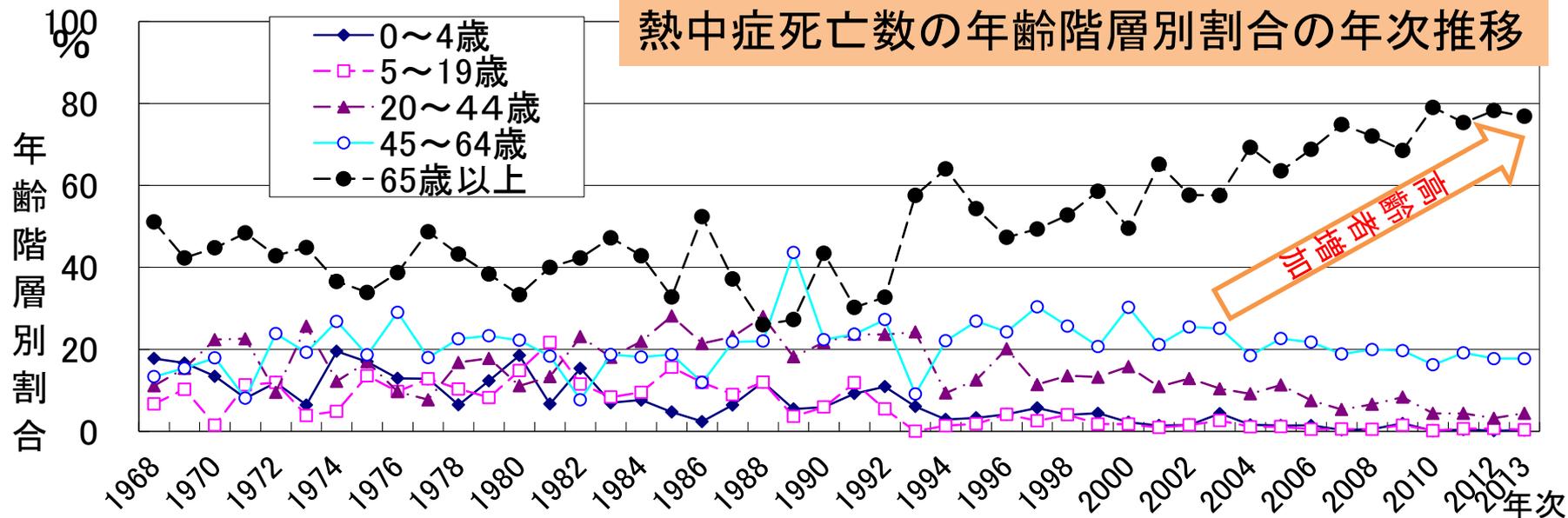
熱中症の発生実態
保健活動のためのチェックリスト

中井誠一
(京都女子大学)

熱中症死亡数の年齢階級別累積数(1968年から2013年)



熱中症死亡数の年齢階層別割合の年次推移



熱中症の実態

- 熱中症は増加傾向にある（冷夏でも発生）
- 年齢によって発生する環境・行動が違う
- 高齢になるほど、中等症や重症の割合が高く、特に高齢者では50%以上が中等症以上
- 発生する場所は自宅＞道路・駐車場＞職場
- 高齢者ではおよそ半数が住宅内で発生

年齢・環境・行動によって適切な指導が必要

熱中症の重症度、発生場所等は、国立環境研究所の、
都市別熱中症搬送数調査2011年による

熱中症の発症

過度の体温上昇
脱水(循環不全)

からだの条件

年齢、性別、体調不良、
水分・塩分補給
暑熱順化、着衣

熱中症

環境の条件

高温多湿、暑さ指数
急激な温度変化

行動の条件

活動強度と持続時間
練習計画と休憩

日常生活時の注意点

(1) 暑さを避けましょう。

① 行動の工夫

② 住まいの工夫

③ 衣服の工夫

(2) こまめに水分を補給しましょう。

(3) 急に暑くなる日に注意しましょう。

(4) 暑さに備えた体作りをしましょう。

(5) 個人の条件を考慮しましょう。

(6) 集団活動の場では

お互いに配慮しましょう。

熱中症になるリスクの高い人

- 高齢者
- 乳幼児
- 慢性疾患のある人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 屋外での活動が多い人
- 一人暮らしなど社会的に孤立している人
- 寝たきりなどで移動が困難な人

- 暑くなる前に、熱中症のリスクの高い人、
- リスクの高い人が多く住んでいる地域を把握しておきましょう。

確認：熱中症を予防するために

- 暑い時は無理をしない
- 暑さに強い身体作り
- 気象情報のチェック
- 室温、体温のチェック
- 風通しが良く、涼しい服装
- 帽子、日傘の活用
- 水分補給
- 扇子・団扇の携行
- 万が一の知識

チェックシートの例1

主催者・事業主（運動・労働の開始前）

□当日の作業・運動などの強度の確認

□温度条件の確認：実況と予想（気温、WBGT）

□涼しい場所（休息場所・救急対応）の確保

□その場所で、体を冷やす

（水、タオル、団扇、クーラーなど）用意はあるか

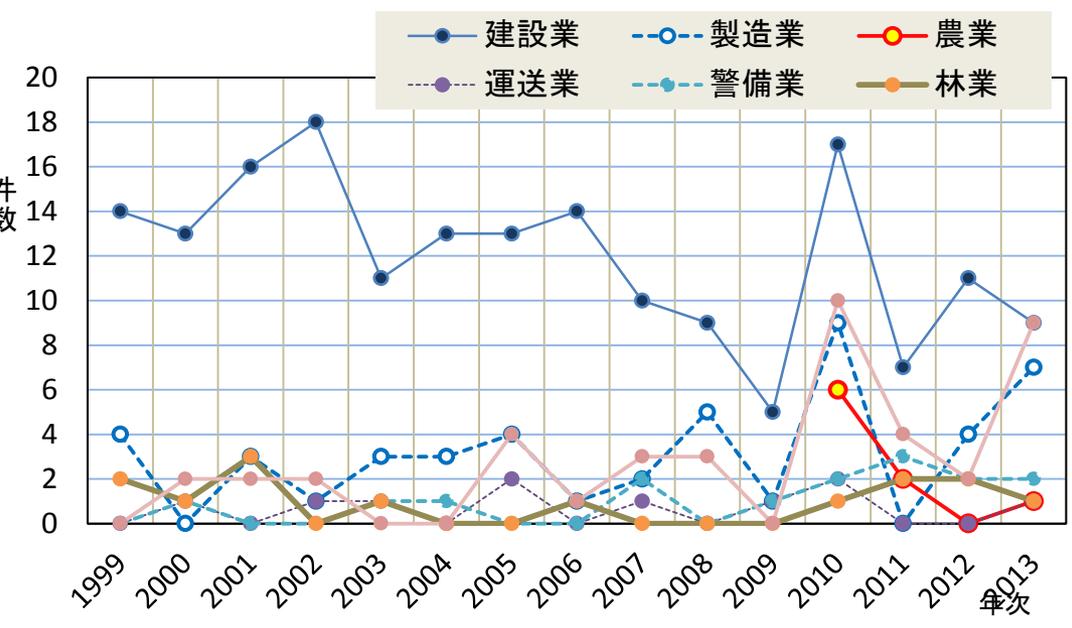
□ふさわしい着衣か、体を冷やす工夫は十分か

□行動中の休憩・飲水は確保できるか

□前日までの行動確認と疲れの蓄積はないか

□近隣の医療機関と搬送体制の確認

労働災害・熱中症死亡・業種別件数



厚生労働省：
職場での熱中症による死亡災害発生状況(平成24年)

- ### 発生事例の特徴
- WBGTの測定なし
 - 暑熱順化の期間設定なし
 - 定期的水分補給がない
 - 健康診断なし
 - 持病があった
 - 体調不良、欠食、前日飲酒

- | | |
|----------|----------|
| ア 作業環境管理 | イ 作業管理 |
| ウ 健康管理 | エ 労働衛生教育 |

労働時

- 暑熱に対し未順化
短期間で移動
空調設備なし
- 単独作業
- 屋外作業
- 体調不良
- 作業着(安全のため・・・)
- 農業(2010年から)
単独作業
作業は夏季でも
(収穫期、除草・・・)
ハウス内作業
(冬季でも高温)
高齢者が従事
- 個人経営
- その他

高齢者の農作業時の熱中症が多い (新聞報道)

チェックシートの例2

イベント参加者への確認事項

主催者確認事項

- 性別・年齢・経験年数
- 暑熱馴化の程度(作業・合宿の場合何日目か)
- 肥満者がいないかどうか
- 熱中症の既往歴はないか
- 高血圧などの慢性疾患と薬の服用がないか
- 体力の水準はどうか(日ごろの活動は)
- 寝不足、過度のアルコール摂取はないか
- 二日酔いはないか
- 朝食は食べたか

個人に対する 確認事項

チェックシートの例3

高齢者への確認(暑くなる前に)

- 日当たりの良い窓に、よしずやカーテン
- 居間や寝室に熱の出るものがないか
- 扇風機やエアコンの準備
- 冷蔵庫に水とおしぼり
- 暑さになれる工夫(定期的外出、軽い運動)
- 暑いときにシャワーや体拭きができるか
- 部屋の温度を測っているか
- 困ったときの連絡先はあるか

住居の対応

個人の対応

チェックシートの例4

高齢者への確認(暑くなってから)

- 食欲はあるか
- 十分な睡眠をとっているか
- 尿は出ているか
- 茶や水を十分に飲んでいるか
- 暑さを感じるか、熱はないか
- 衣服は適切か
- 部屋の換気は十分か
- 部屋の温度を測っているか
- 扇風機やエアコンを使っているか
- 困ったときの連絡先はあるか

積極的取組のために参考資料

熱中症対策の取組事例

厚生労働省、平成25年6月現在

18都道府県 121市町村の回答

①訪問による注意喚起	48
②イベント等で注意喚起	30
③熱中症対策物品の配布	8
④避難場所設置	6
⑤その他	78

その他では、チラシ、リーフレットの配布が多い
また、①および②でチラシ配布もある

ホームページによる啓発、暑さ指数測定値の発信など積極的な取組が行われています。

地域、対象者によって取組方法が異なると思われます。

高齢者は訪問による保健指導、イベント等は主催者団体に対して啓発が有効と思います。

訪問ではチェックシートを活用ください。

チェックシートの内容は、対象者、環境・行動場面により異なります。
今回示しました例を参考にさせていただくと嬉しいです。

熱中症予防に関する主な資料

環境省
環境



日本生気象学会
日常生活

日常生活における熱中症予防指針 Ver.3 確定版

2013

日本体育協会
スポーツ・運動

