



独立行政法人 環境再生保全機構

あなたを熱中症から 守るために

▶ シニアはどうして熱中症になりやすいのか？ 2025

contents

- 01** シニアはどうして熱中症になりやすいのか？
- 02** こんなときは特に注意！熱中症の症状と対応
- 03** 症状が出てからではもう遅い？「知って損はない熱中症予防」
 - ①危険を察知！エアコンで素早く予防！
 - ②年齢を重ねると感じにくくなるのどの渇き 早めの水分補給とは？
 - ③熱中症予防のための涼しい服装・涼しい環境づくりとは？
- 04** 知らないで損！熱中症予防に役立つ豆知識 資料編

01

シニアはどうして
熱中症になりやすいのか？

シニアはどうして熱中症になりやすいのか？

30年前と比べて猛暑日は約4倍！

「住居」で多発する熱中症！

3世代同居の減少

チェックして
みましょう！



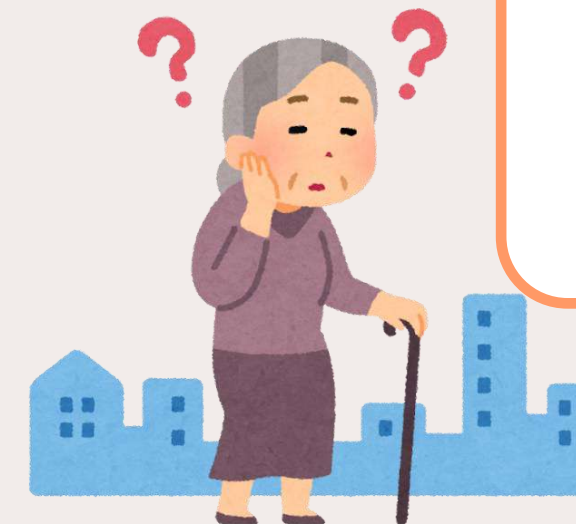
猛暑でも
エアコンを
使っていない

体温調節機能の低下



のどの渇きを
感じにくい

体内水分量の低下



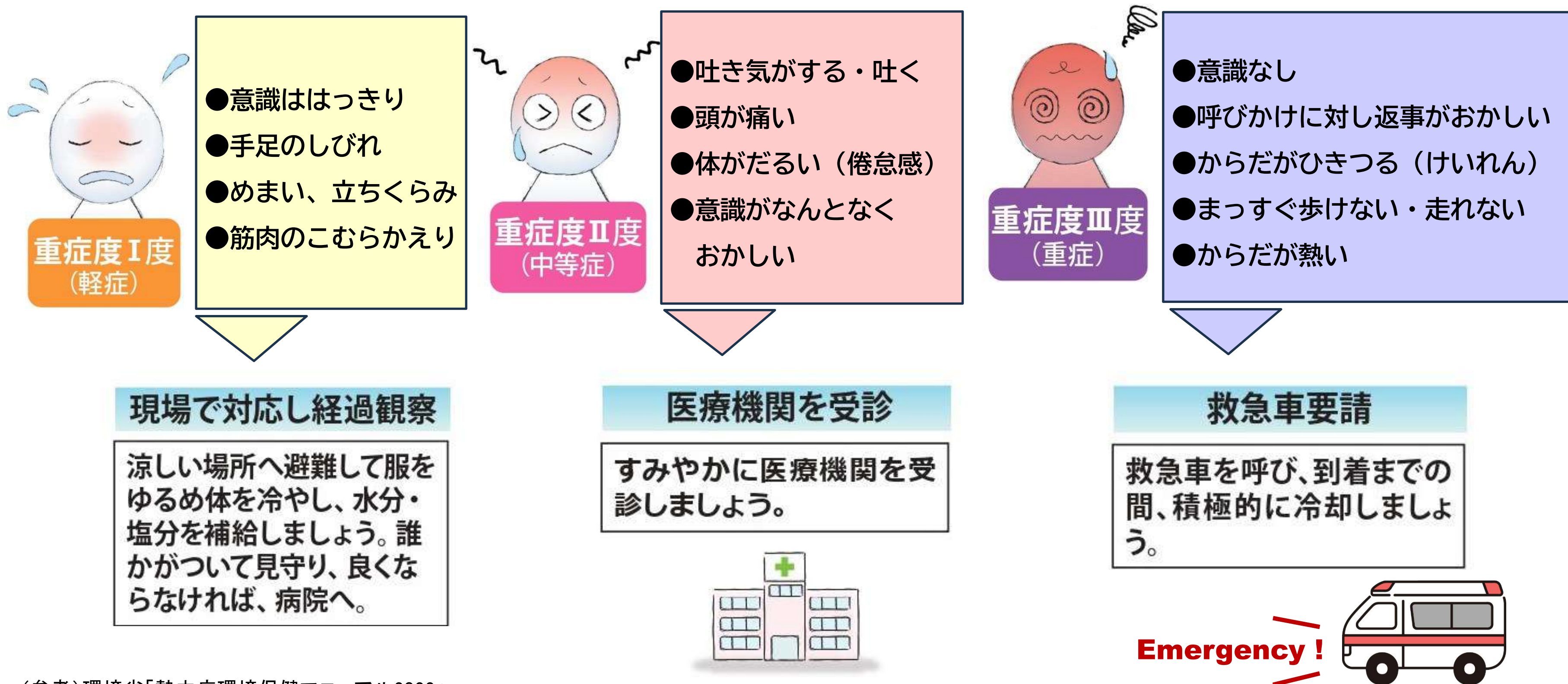
最近
忘れっぽい

判断力や
認知機能の低下

02

**こんなときは特に注意！
熱中症の症状と対応**

熱中症は短時間で急速に悪化する！早期の対応を！



病院へ行く？救急車を呼ぶ？
迷ったら・・・



7 1 1 9

ぜひ知っておきたい

救急安心センター

※相談料無料。通話料は利用者負担。



詳しくは
消防庁ホームページを
ご参照ください

入院したら高額な入院治療費だけでなく、
最悪、長期化するケースも・・・すぐにできる3つの予防

エアコンを使用

こまめに
水分補給

涼しい服装
涼しい環境づくり

熱中症は症状が重くなると生命に危険が及ぶことがあります、
適切に対策をすれば防ぐことができます。

3つの予防行動を積極的に実践しましょう。

03

症状が出てからではもう遅い？
「知って損はない熱中症予防」

①危険を察知！エアコンで素早く予防！

救命救急医
からの
アドバイス



犬飼 公一氏
熱中症予防啓発ネットワーク 代表／
医学博士 救命救急医

熱中症は予防できる疾患です！

熱中症による入院死亡率は年間5%ほど。
例えば、心筋梗塞*による入院死亡率と同じ程度。

特にシニアの熱中症は重症化しやすい。
脳や肝臓、腎臓等の臓器障害を起こし、
入院の長期化や後遺症が残るケースも。
そうすると、高額な入院治療費がかかるだけでなく、
フレイル（加齢による心身虚弱状態）も悪化します。

熱中症は怖いですが、適切な行動によって予防できます。

- ・こまめに適切に水分補給をする
 - ・室温28℃を超えたらエアコンを使用して部屋を涼しく保つ
- といった、「水分」「冷房」が肝要なポイントです。

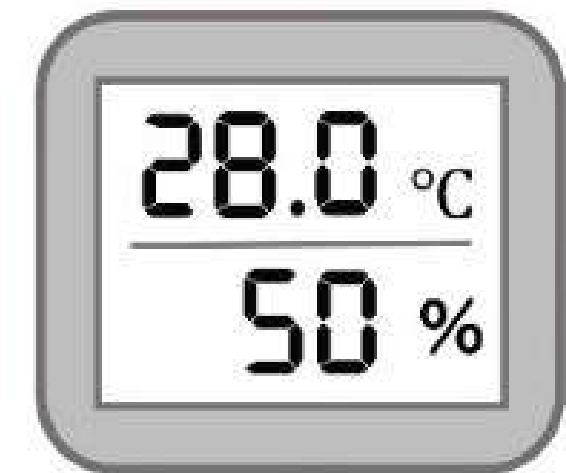
*軽度あるいは中程度の心不全を呈したものの



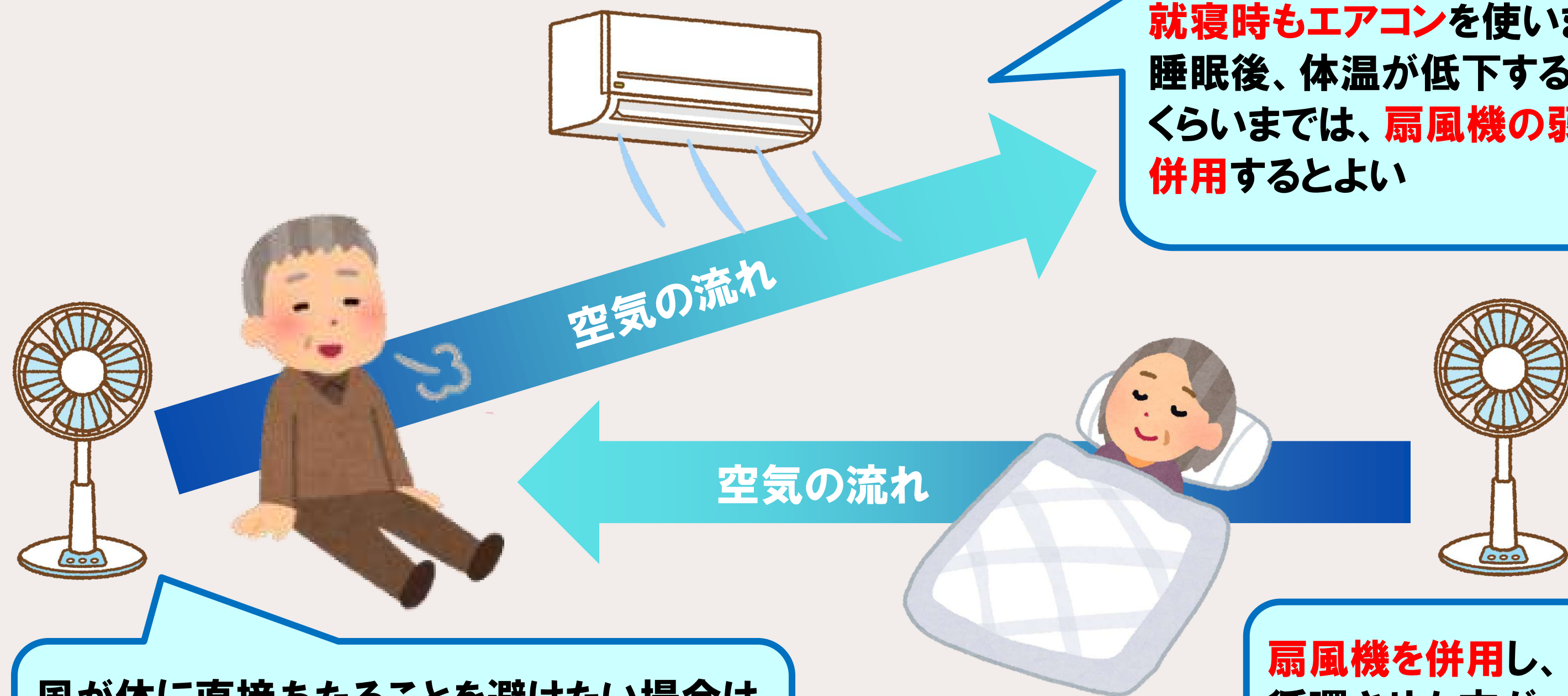
エアコンをかしこく使用

- ✓ 温湿度計で部屋の温度や湿度のチェック
- ✓ エアコンは壊れていない？暖房運転になっていませんか？
- ✓ 室温 28℃を目安に（湿度の目安は40～60%）
★必要に応じて、エアコンの設定温度を低めにしてみよう
- ✓ 就寝時もエアコンを使用しよう
- ✓ 冷えが気になる時は、エアコンの風向きを上向きに固定したり、扇風機を併用してみよう

温湿度計で
室温を
こまめにチェック！



エアコンと扇風機を併用する工夫



就寝時もエアコンを使いましょう！
睡眠後、体温が低下する4時間
くらいまでは、**扇風機の弱い風を
併用**するとよい

風が体に直接あたることを避けたい場合は、
**エアコンの送風口や扇風機の首の角度を
工夫**する

扇風機を併用し、部屋の空気を
循環させた方が、**電気料金の節約**
になります。

03

症状が出てからではもう遅い？

「知って損はない熱中症予防」

②年齢を重ねると感じにくくなるのどの渇き
早めの水分補給とは？

管理栄養士
からの
アドバイス



3食＋こまめな水分補給で 予防効果アップ！

熱中症の予防には、**こまめな水分補給**（食事以外の飲み物1.5ℓ目安）が重要です。また、食事にも水分が含まれていることから、**1日3回食事をとる**ことも大切です。

例えば、トイレに行った後にコップ1杯の水分補給をする、暑くなってきたら、まずはコップ1杯飲む量を増やすなど、**水分補給のタイミング**を意識的につくりましょう。

水分補給の時間や量などを記録して見える化してみることも、水分補給の習慣につながってよいですね！



こまめな水分補給を

- ✓ 入浴前後や起床後にも水分の補給を！
- ✓ のどが渴いていなくても、1時間ごとにコップ1杯（150mℓ 程度）を目安に、こまめな水分補給（1日あたり約1.5ℓ）
- ✓ 塩分の過剰摂取に注意しよう

★水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう
★大量に汗をかかない限り、塩分は普段の食事で摂れます



熱中症予備軍の脱水症状チェック

脱水症状が起きているのに自覚がない「隠れ脱水症」にも注意が必要です。
爪を押して「隠れ脱水症」を確認しましょう。



手の親指の爪の色がピンクであることを
確認し、手の親指の爪を逆の指でつまむ。



つまんだ指を離したとき、白かった爪の
色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば
脱水症を起こしている可能性があります。

少しずつこまめに水分補給をすることが大切！



麦茶などの
ノンカフェインの
ものがよいです



大量に汗をかいた時は、
水と一緒に梅干しや
漬物を食べると
塩分補給もできます



経口補水液や
ゼリー飲料も
活用するとGOOD！



食事時に
冷たい味噌汁に
するのもよいです

看護師
からの
アドバイス



水分摂取がすすみにくいときは、ゼリータイプの飲料も活用！

声をかけてもぼんやりして反応が悪い、ぐったりして元気がないなど、**活気がない**場合には、からだの水分が不足している可能性があります。脱水になる前に**こまめな水分摂取**を心がけましょう。

液体での水分補給が難しいときは、**ゼリータイプの飲料**をとりいれてみるのもよいですね。

食べる量が減ってきたり、噛む力や飲み込む力が弱まっている場合は、間食や食事にプラスして、**エネルギー補給ゼリー**や**栄養強化デザート**などを活用するのもよいでしょう。

飲食物の飲み込みづらさがある場合は、まずはかかりつけ医にご相談してみてください。

03

症状が出てからではもう遅い？

「知って損はない熱中症予防」

③熱中症予防のための涼しい服装・
涼しい環境づくりとは？

理学療法士
からの
アドバイス

熱中症対策の習慣化には 毎日の生活動線にも目を向けてみる！

ベッドや居間など1日のなかで最も長い時間を過ごす場所で、エアコンのリモコンや、水分補給のための飲み物を**手が届きやすい場所に置いておく**など、利用しやすい環境を整えることも大切です。

暑さの影響で外出機会が減ると、筋力低下やバランス機能の低下が進み、**転倒のリスクが増大**します。家のなかの生活動線に、つまづきや滑りの危険がないかを見直して、**動きやすい環境**を整えましょう。

また、**地域でのサロン活動や施設などでの体操**を利用することもよいですね。夏の外出時は炎天下の時間帯を避け、外出前に水分補給や、水分を持ち歩くなどしましょう。





速乾素材や動きやすい服で涼しく、ストレス軽減！

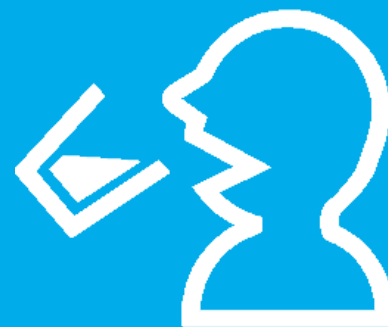


- ✓ 襟元や袖口のゆるい、ゆったりとした服を着てみよう
★綿や麻などの通気性のよい服を着ることで、体の熱が逃げやすくなります
★吸汗や速乾といった機能をもった下着や服もおすすめです
- ✓ 外出時は、熱を吸収しやすい黒色系のものを避け、白や明るい色の服にしてみよう
- ✓ 服や下着を着込んでいないかチェック
- ✓ 直射日光が射しこむ部屋には、外から熱が室内に入ってこないよう断熱カーテンやよしず、すだれ、シェードなどを設置してみよう
- ✓ 座布団より、メッシュの椅子に座るなど、体に熱がこもらないように工夫しよう

外出やウォーキングは無理せず楽しく！



外出は日中の暑い時間帯を
避け、朝や夕方の
涼しい時間帯に



外出前に水分補給
外出時もこまめに水分補給
(大量に汗をかいた時は塩分補給)



外出時はツバが広い帽子や
日傘を活用
日陰や涼みどころ等で
こまめに休憩



通気性・速乾性のよい服装
黒色系のものを避け
白や明るい色に



首かけ扇風機や
ネッククーラーなどの
冷却グッズを活用



気温とともに湿度が高い日は
熱中症の危険性が高いため
運動は控えましょう

高齢者ふれあい
交流サロンからの
アドバイス



サロンは思いやりも集まるところ 日々のあいさつが熱中症予防に！

サロンを利用者するお客様とは、**日常のあいさつのような感覚**で、水分補給やエアコンの利用などの熱中症対策についてお声がけをしています。

そこには「教える・教えられる」の関係ではなく、同じ地域に住む“ご近所さん”として、**相手に寄り添ったコミュニケーション**が大切になります。

シニアのお客様には、**同じシニア世代のスタッフからの実体験を交えた声かけ**や、**お客さま同士のいつもの会話の中の情報**が、より自分ごととして熱中症対策を考えるきっかけになるようです。

04

知らないと損！

熱中症予防に役立つ豆知識

資料編

エアコンの電気料金と入院費の比較

熱中症が重症化した場合、合併症や後遺症を発症しやすく、死亡する場合があります。

全国の救命救急センターを対象にした調査によると、シニアは熱中症で平均12日間の入院が必要で、死亡率は15%以上にもなるとされています。また、入院生活によって筋力の衰えや認知機能の低下が起こることがあり、入院生活の間に、自立していた人が寝たきりになるという事例もあります。

「点滴をうってすぐに帰れる」といったような軽い考えではなく、熱中症を発症しないように、エアコンを使用するという予防行動をとることが重要です。

(参考)熱中症予防啓発ネットワーク

エアコンを1日使用した場合の
電気料金 **数百円** 

熱中症で1泊入院した場合の
治療費 **数万円** 

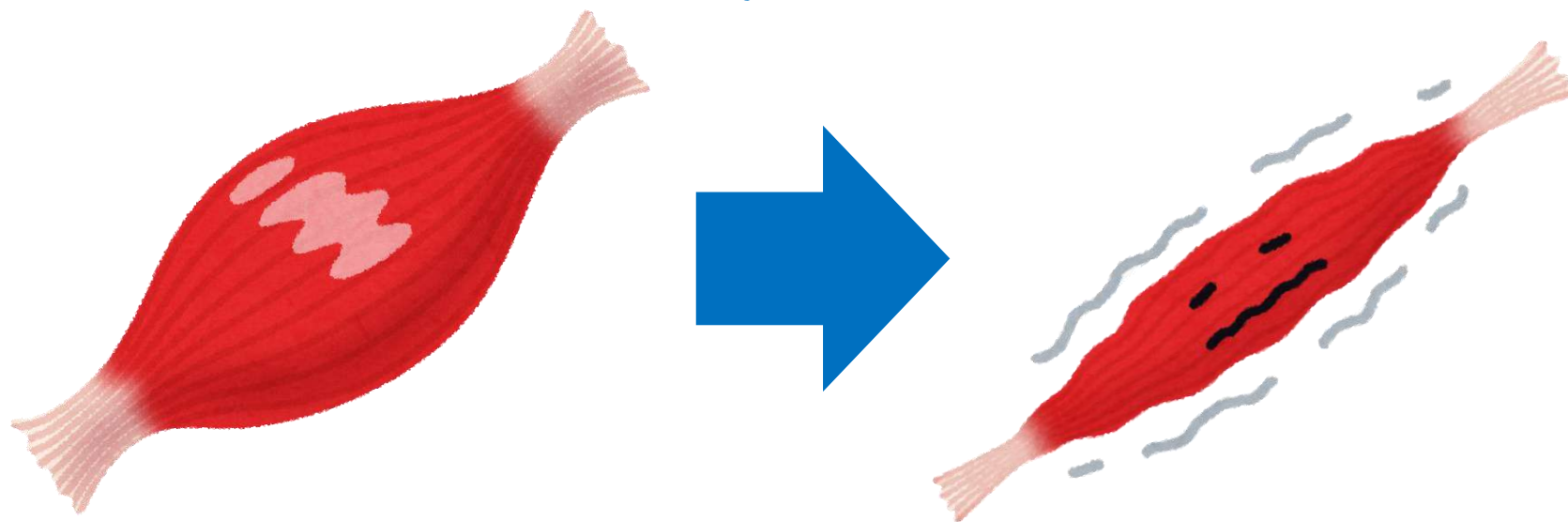


**エアコンの電気料金は
入院の保険代！**

エアコンの電気料金と入院費の比較

脂肪中の水分は10～20%に対し、
筋肉中の水分は70～80%もあります。
体の中の水分を保つためには筋肉量を
保つことが大切です！

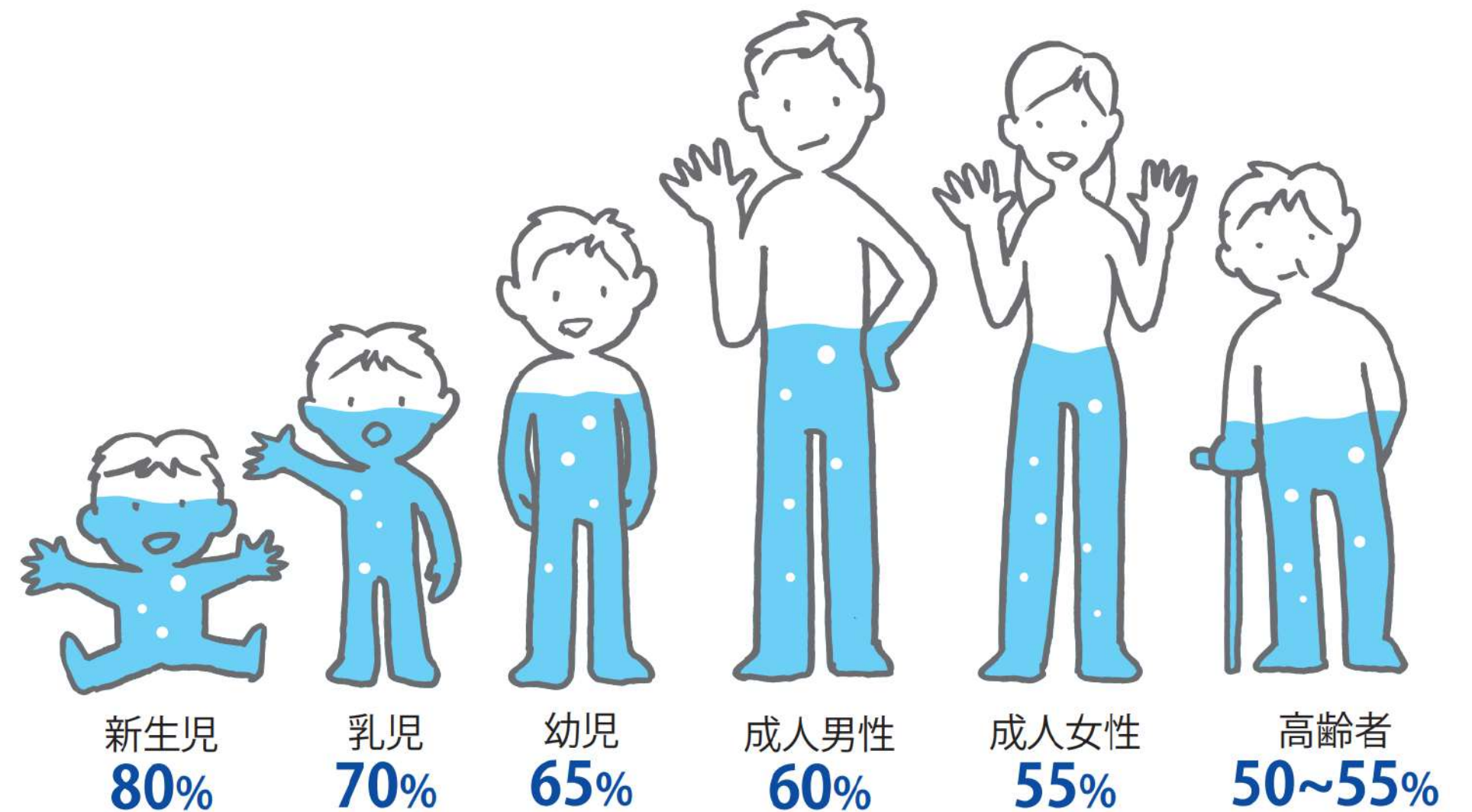
シニアの筋肉量は、10日間の寝たきりで、
健常者で約1割、重症患者で約2割も減少します。



熱中症にかかって入院した場合の入院
治療費と比べると、エアコンの使用に
かかる電気料金の方が安くすみます。
特に猛暑日のような外気温が高い日は、
我慢せずエアコンを使用しましょう。

高齢化による体の変化

シニアは老化に伴い皮膚の温度センサーの感度が鈍くなり、暑さを感知しにくくなるため、血流量や発汗量があまり増えません。そうすると熱を放散する能力が低下し、深部体温が上昇しやすくなります。高齢化による体液量や血液量の減少も熱を発散する能力の低下につながります。脱水が進むとのどが渇きますが、シニアはのどの渇きを感じにくいことがあります。

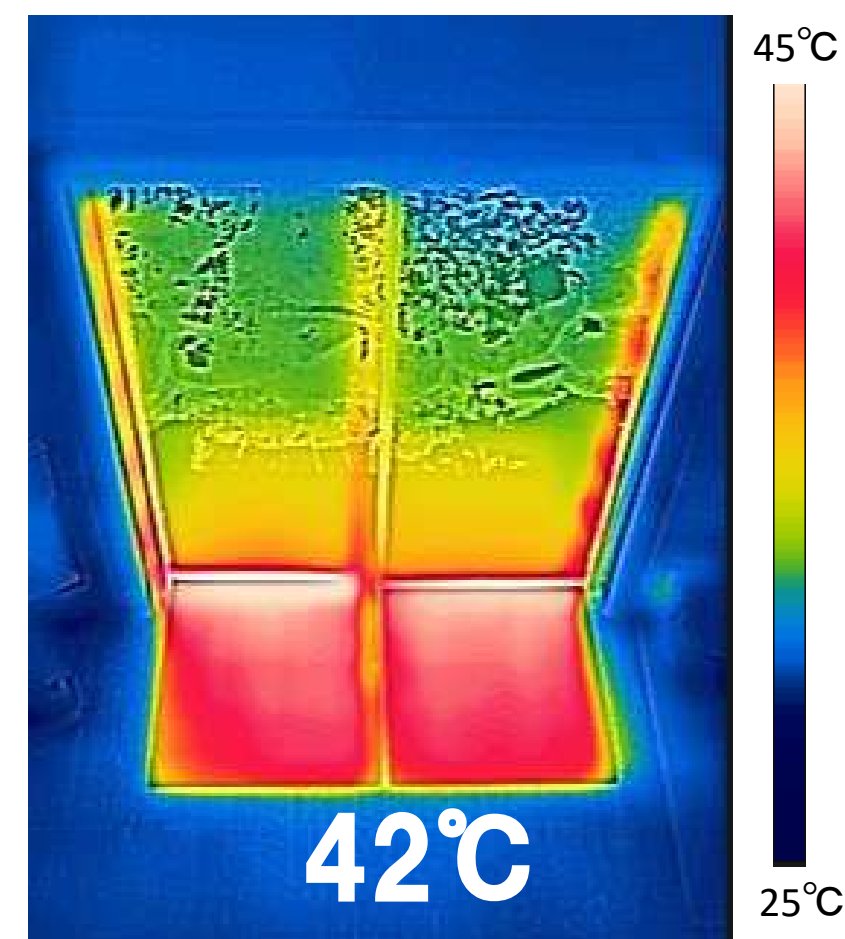
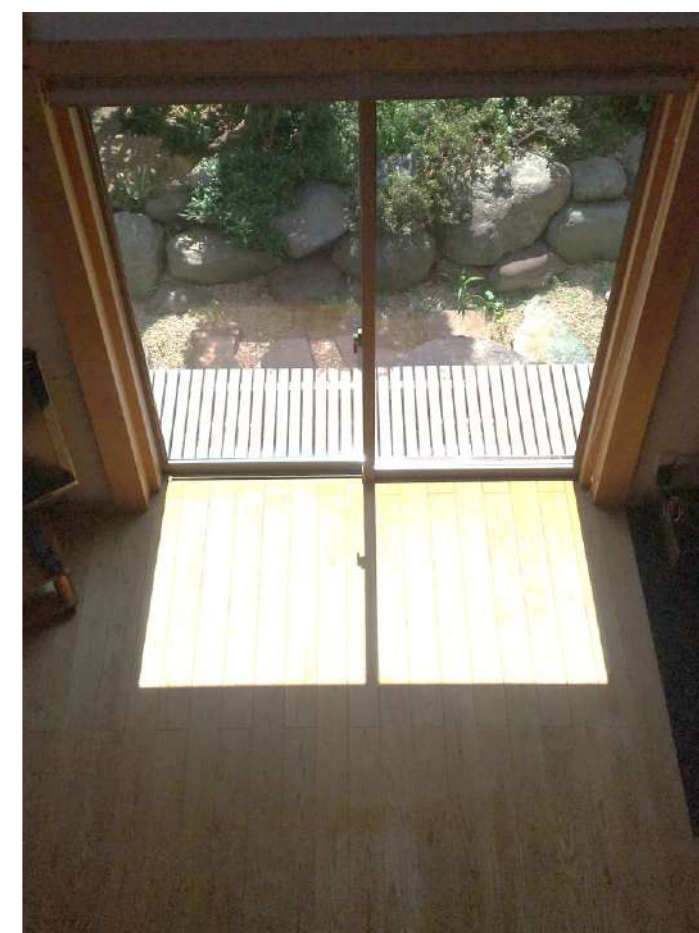
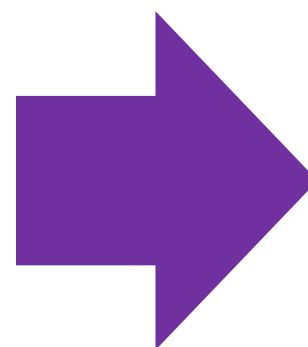
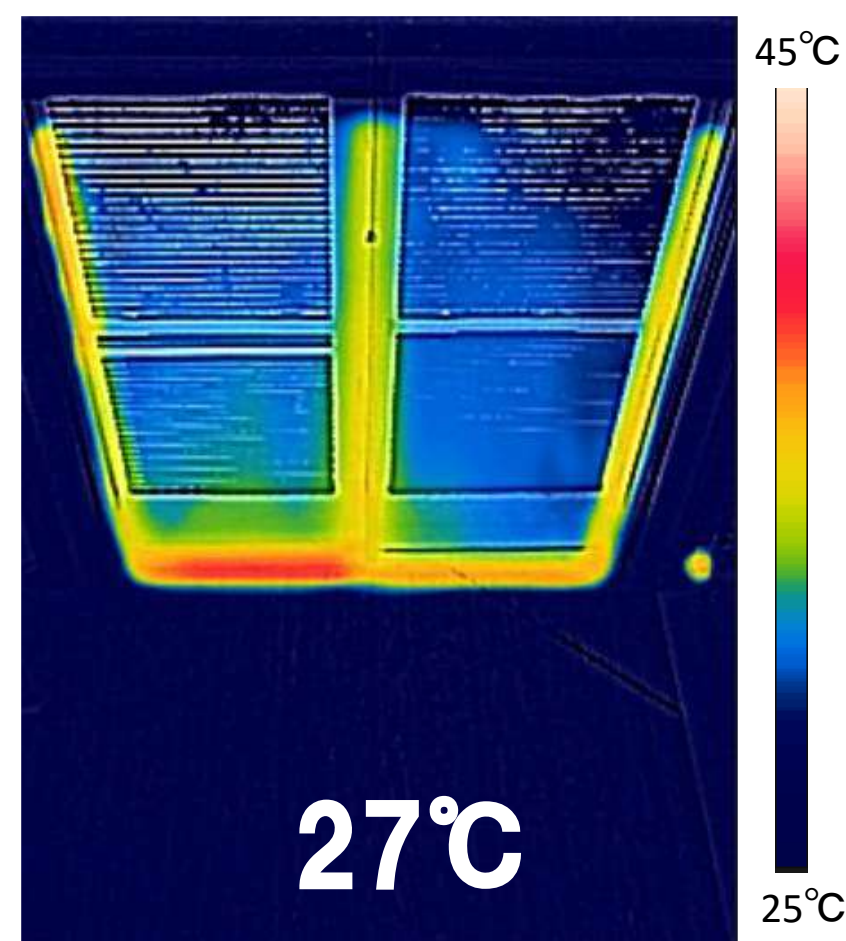
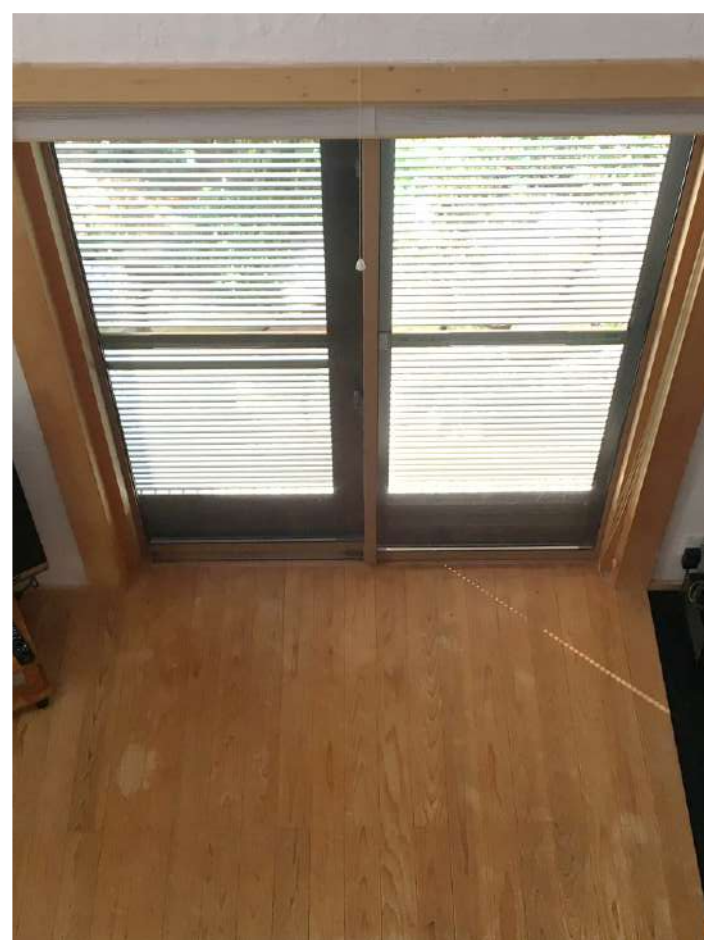


加齢とともに体重あたりの水分量が減る！

(参考)環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

部屋に熱を入れない工夫

窓から差し込む日射は、室温上昇の大きな要因となります。
断熱カーテンやよしず、すだれ、シェードなどを設置して、日射を遮断しましょう。



日射熱で、床の温度が
こんなに上昇する！

(参考)(一社)環境情報科学センター

夏らしい服装



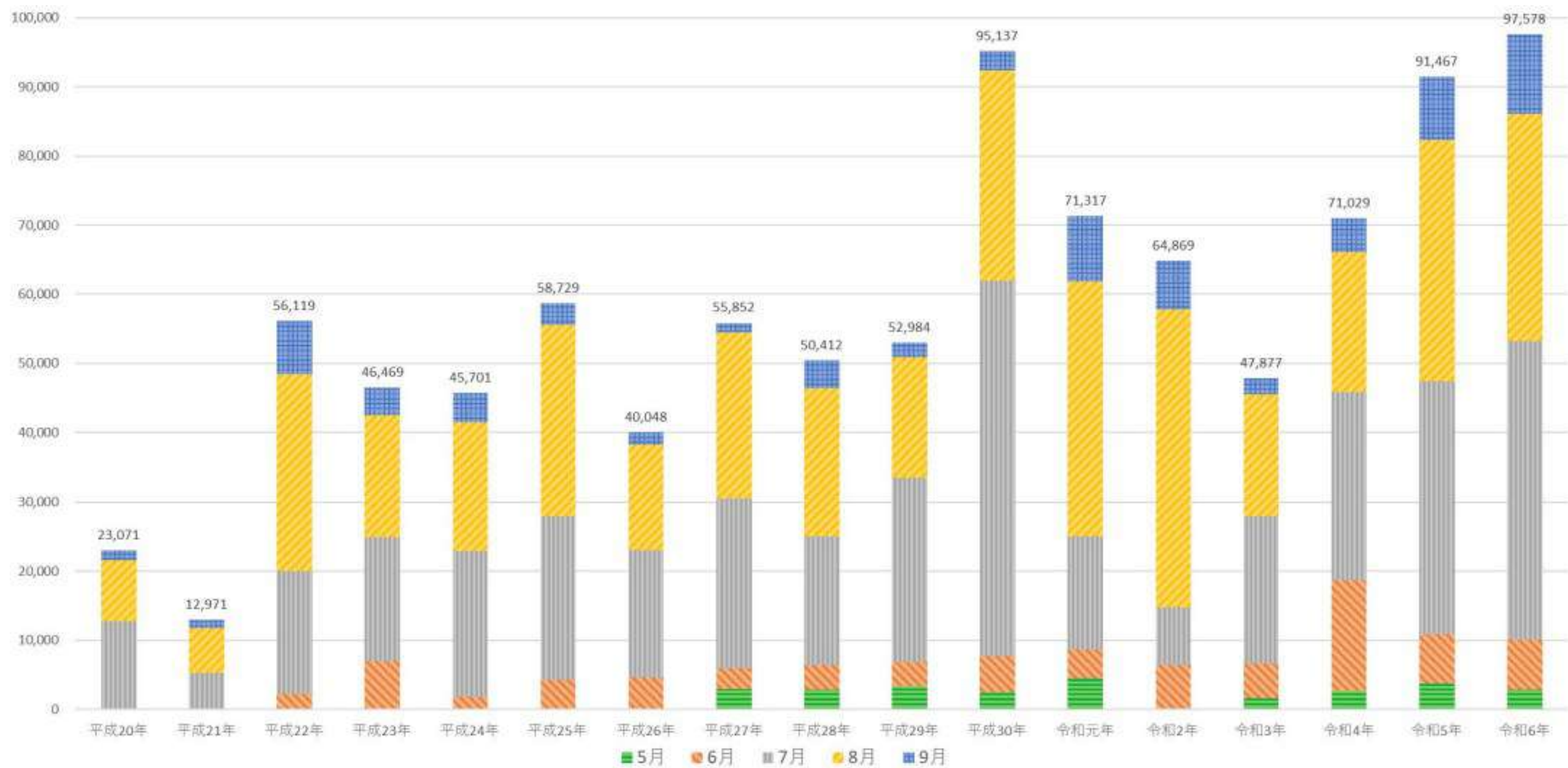
装い	体感温度
半袖シャツ短パン	27.8℃
長袖シャツ長ズボン	29.4℃
+ 薄手カーディガン	31.0℃

※下記の条件で計算した場合
室内環境(日陰)
気温:30℃
相対湿度:70%

(参考)(一社)環境情報科学センター

熱中症による救急搬送者数

総務省消防庁報告データでは、令和6年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は 97,578 人でした。これは、調査を開始した平成20年以降で最も多い搬送人員となりました。

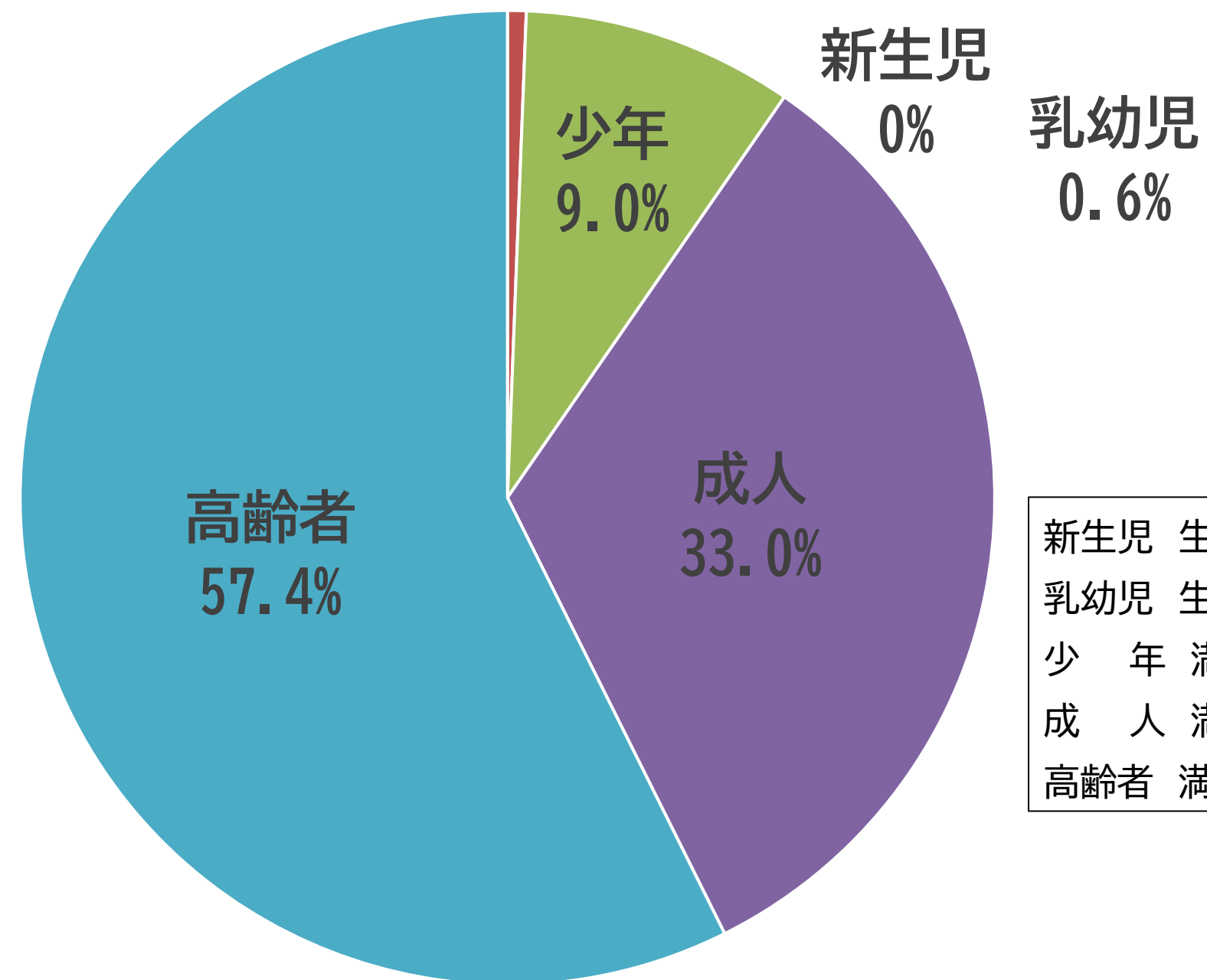


(参考)総務省消防庁「令和6年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」

熱中症による救急搬送者の年齢区別

救急搬送される方のうち、高齢者の割合は50%以上を占めています。また、高齢者は重症化しやすく、入院を要する中等症以上の場合、高齢者の占める割合が非常に高くなっている状況です。

年齢区分別（構成比）
総搬送人員 97,578人



新生児 生後28日未満の者
乳幼児 生後28日以上7歳未満の者
少年 満7歳以上満18歳未満の者
成人 満18歳以上満65歳未満の者
高齢者 満65歳以上の者

（参考）総務省消防庁「令和6年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況」

体温調節に影響する様々な要因1

服薬に関する要因

○高血圧の降圧剤や心疾患の方のベータ遮断薬、さらにはパーキンソン病治療や不随意運動を伴う精神神経症状を抑制する抗コリン薬によって、体温調節機能が低下する可能性があります。



体温調節に影響する様々な要因2

基礎疾患などに関する要因

- 糖尿病の方や腎機能が低下した方は、体の水分調節が適切におこなわれず、体温調節機能が低下する可能性があります。
- 認知症など認知機能が低下している方や精神疾患の方は、水分の摂取や軽装化、暑熱環境の回避など、自らの健康管理を十分におこなうことが困難なため、熱中症の発症リスクが高くなります。



体温調節に影響する様々な要因3

生活習慣などに関する要因

- 一人暮らしの方は社会的に孤立しやすく、健康状態の見守りが不十分になることや、周囲のサポート等を受けにくい状況になる場合があります。
- 古い住宅は断熱性能が低い可能性があるため、部屋が暑くなりやすく、エアコンの電気料金が高くなる場合があります。また、同じ家に長く暮らしていると、エアコンを使っていなかったころの生活習慣を続ける方もいます。
- シニアは厚着をしたり、夏でも布団をかけて寝るなど、体に熱がこもりやすい状況にあります。



クーリングシェルター

市町村が、冷房設備を有する等の要件を満たす施設（公民館、図書館等）を指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）として指定した誰でも休息できる施設のことです。

クーリングシェルターは、市民の休息場所として開放されることによって、シニアなどの熱中症弱者にも優しい施設になっています。

独立行政法人環境再生保全機構（ERCA）の熱中症対策のホームページでは、地方公共団体から登録のあった施設をマップ上に掲載していますので、参考にしてください。



指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER

みんなで見守り・声かけ

それぞれの自治体で、行政担当者等とも相談し、シニアの見守り・声かけに協力いただけたような組織等を検討してみましょう。

例えば…



熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート

熱中症警戒アラート(熱中症警戒情報) WBGT 33

発表基準

府県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報
提供地点での**翌日・当日の暑さ指数(WBGT)が33**に
達する場合

発表タイミング

前日17時ごろ及び当日5時ごろ時点における予測値をもとに発表しています。

身近な場所での暑さ指数(WBGT)を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止しましょう
(皆で熱中症対策を積極的に取りやすい環境づくりをしましょう。)！！

**エアコンを適切に使用した
室内等の涼しい環境で過ごし、
こまめな水分補給を
おこないましょう。**

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート

熱中症特別警戒アラート(熱中症特別警戒情報) WBGT 35

発表基準

各都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点での
翌日の暑さ指数（WBGT）が35に達すると予測される場合

発表タイミング

前日10時頃時点における予測値で判断し、前日14時頃に発表

涼しい環境への避難が大切なため、市町村が事前に指定を行っているクーリングシェルター
（指定暑熱避難施設）が指定の時間帯に開放されます。

自宅にエアコンがある場合等、**涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は
必須ではありません。**

**エアコンを適切に使用した
室内等の涼しい環境で過ごし、
こまめな水分補給を
おこないましょう。
運動、外出の中止や延期を
検討しましょう。**

呼吸筋ストレッチ体操

暑さを避けて室内に閉じこもることで、筋力低下やバランス機能の低下が進むことがあります。筋力低下予防に、手軽にできるストレッチなども取り入れてみましょう。

環境再生保全機構(ERCA)では、気管支ぜん息やCOPDなどの発症予防、健康回復等の取組のひとつとして、「呼吸筋ストレッチ体操」をパンフレットと動画でご紹介しています。
おうちでできる体操として、ご参考にしてみてください！

生活の様々なシーンで息苦しさを感じることはありませんか？

息苦しさの原因は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の呼吸器疾患をはじめとして、過度なストレスなど多岐に渡ります。

呼吸筋ストレッチ体操は、呼吸筋を柔らかくすることで、息苦しさを和らげる体操です。毎日少しの時間でも構いませんので、体操を継続して行ってみてください。

https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives_30220.html





独立行政法人 環境再生保全機構
ERCA Environmental Restoration and Conservation Agency

English

熱中症対策

熱中症対策業務 自治体ページ

指定暑熱避難施設 熱中症警戒情報



気候変動による過酷な暑さから健康を守るために熱中症対策を進めましょう

熱中症対策業務について

産業などの人間活動により排出される二酸化炭素などによって、地球全体の気温が年々高くなっています。

我が国では政府を始め、産業界、行政機関のほか一般のみならずとも省エネなど、温暖化を緩和するための取組を進めているところですが、すでに温暖化の影響によって線状降水帯の発生が増加や極端な暑さなど、気候の変化が現れています。

このようにすでに生じている気候変動による影響に対応することを「適応」といいます。

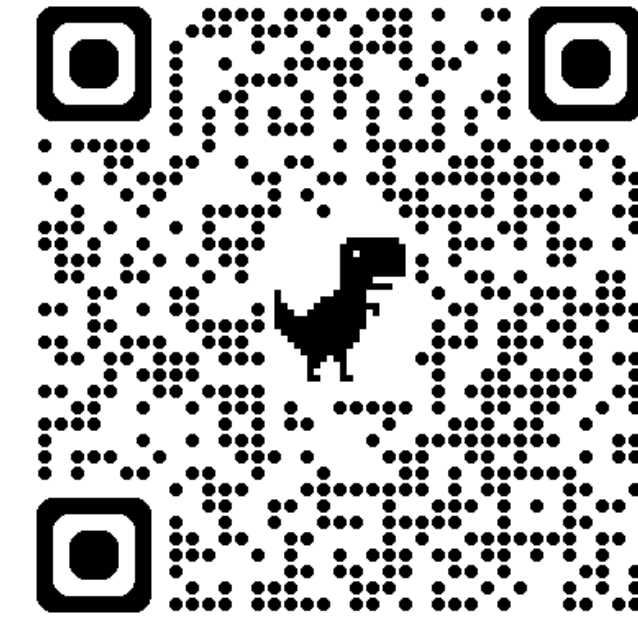
環境再生保全機構では、気候変動への適応のうち、「暑さ」による健康被害の発生を防ぐための取組を進めています。

地域における熱中症対策などについて情報を発信しています。

[詳細はこちら](#)

熱中症情報

ERCAでは、地域における熱中症対策などに関する情報を発信しています。



独立行政法人 環境再生保全機構