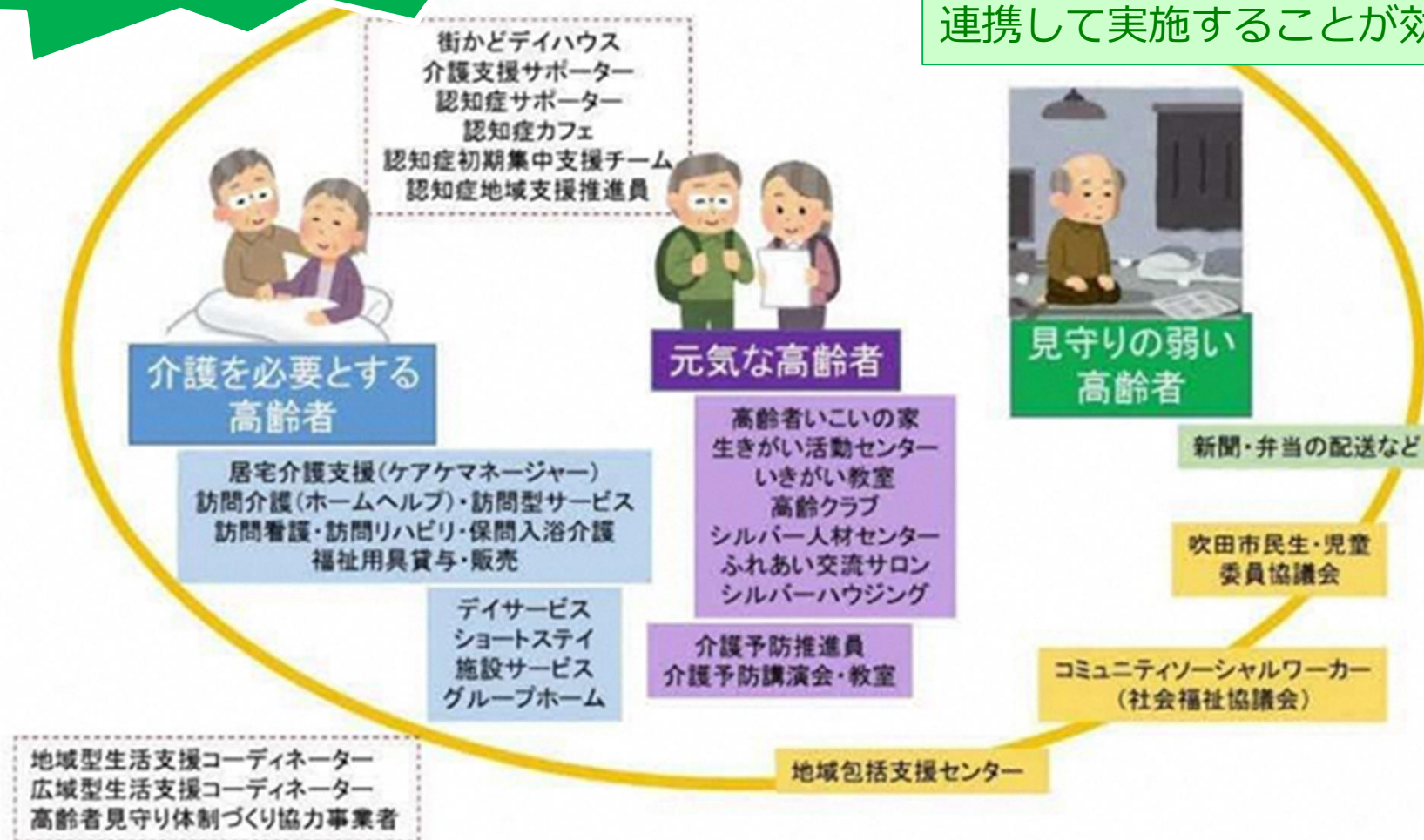


3. 熱中症予防行動の効果的な情報発信

事例14. 大阪府吹田市(1) 「熱中症対策ハンドブック」の制作

「高齢者」とひとくくりにしない!!

様々な状況の高齢者の生活実態に応じた対策を、それぞれの関係者と連携して実施することが効果的

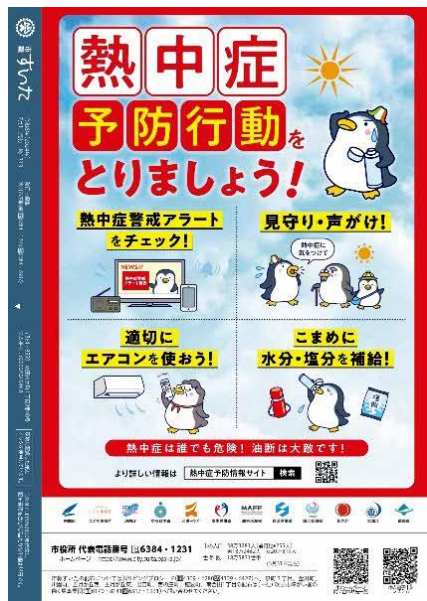


3. 熱中症予防行動の効果的な情報発信

事例14. 大阪府吹田市(2) 「熱中症対策ハンドブック」の制作

全体対象

熱中症予防行動リーフレットを活用した啓発



◀熱中症予防行動リーフレット
市報6月号背表紙に記載

▲自治会で回覧するほか、掲示板でも掲示

全体 / 元気な高齢者対象

○ケアマネジャー・ヘルパー、在宅訪問を行う医療関係者(看護師、管理栄養士、理学療法士等)に「熱中症予防行動リーフレット」(A5版)を約2,500部配布。リーフレットと併せてマグネットも配布し、高齢者宅の冷蔵庫等に貼り付けていただいた。
○同上の方々に温湿度計を約100個提供し、訪問の際に高齢者宅の室温を視覚的に示しながらエアコンの使用を呼びかけていただいた。

※令和6年度モデル事業成果報告会発表資料より

協力団体・機関	A4版	A5版
吹田市社会福祉協議会		150
吹田市立高齢者生きがい活動センター	100	
吹田市生きがい教室	250	
吹田市シルバー人材センター	10	30
西山田ふらっとサロン	50	
南正雀まるっと。	2	100
百歳体操コスモス	40	
大阪府済生会千里病院		1,000
吹田市健康づくり推進事業団	100	100
ウエルシア薬局(ドラッグストア・調剤薬局)		1,000

3. 熱中症予防行動の効果的な情報発信

事例14. 大阪府吹田市(3) 「熱中症対策ハンドブック」の制作

介護を必要とする高齢者対象

表紙

高齢者をサポートする方へ 熱中症対策ハンドブック

はじめに
実践編 エアコン
実践編 水分
実践編 服装・環境
資料編

救急搬送者を
一人でも減らすために

高齢者は熱中症の発症リスクが高いため
効果的な熱中症予防行動の支援が必要です



ケアマネジャー・ヘルパーに聞きました！

中面

ケアマネジャー・ヘルパーの「現場のアイデア」

●室温管理に工夫！

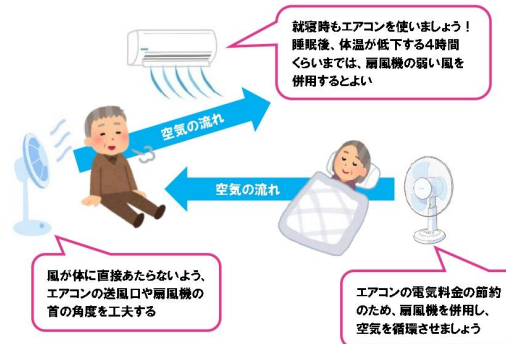
- ・エアコンの設定温度を1℃上げてみたところ、エアコンを切ってしまう頻度が減った。
- ・日中はショートステイを活用して、室温管理がされている場所で過ごせるように工夫した。

●声かけに工夫！

- ・エアコンの電気料金と、熱中症で入院した場合の治療費を説明し、経済的な観点からもエアコンを使用するよう声かけをした。
- ・ケアマネジャー、ヘルパー、訪問看護士が連携して、エアコンを使用するよう声かけをした。
- ・エアコンの使用状況を詳しく尋ね、就寝時もエアコンを使用するよう声かけをした。
- ・温度計を持参し、室温が高いことを視覚的に示してエアコンを使用するよう声かけをした。

●体感温度に注意！

- ・暑い外から入ってきたり、汗だくになって作業をすると28℃は暑く感じるが、室内で寝たきりだと28℃は暑く感じるので、高齢者との体感温度の違いを認識するよう心がけた。
- ・エアコンの風が直接当たらないように、ベッドの位置を動かして調節した。



4

実践編 エアコン

- 温度計で部屋の温度や湿度を確認する
- エアコンが壊れていないか、暖房運転になっていないかを確認する
- 室温28℃を目安に適切な温度にする
★必要に応じて、エアコンの設定温度を低めにしましょう
- 就寝時もエアコンを使用する
- 冷気が気になる時は、エアコンの風向きを上向きに固定することや、扇風機を併用する



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い、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、高齢者は熱中症で平均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。「点滴をつけてすぐに帰れる」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、エアコンの電気料金をケチらず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



エアコンの設定温度ではなく
温度計で室温管理を
しましょう。

高齢者の筋肉量は、10日間の寝たきりで、
健康者で約1割、重症患者で約2割も
減少します。



3

吹田市 熱中症対策ホームページ <https://www.city.suita.osaka.jp/sangyo/1018079/1022170/1017669.html>

■工夫した点

高齢者の生活実態(令和5年度モデル事業成果)を踏まえた、自宅で暮らす高齢者をサポートする方々向けの「熱中症対策ハンドブック」(A5版12ページ)を作成した。

7月に試行的にケアマネジャー、ヘルパー等に配布し、居宅介護サービスを受ける高齢者に適切な熱中症対策を行う際の参考にしていただいた。ハンドブックを活用した際の改善点について意見を収集した他、ケアマネジャー、ヘルパーに対して、意見交換を別途行い、ハンドブックのブラッシュアップに取り組んだ。