

4. 熱中症弱者への見守り・声かけ

事例2. 鳥取県鳥取市

- 保健所が主体となり、地区**民生委員**の協力のもと**75歳以上の独居高齢者**に対して、**温湿度計**、**アンケート票**及び**チラシ**を配付し、日々の温度・湿度・暑さの感じ方をチェックしてもらうことで**熱中症リスク**を認識してもらうとともに、リスクを低減する**行動変容**を促す
- 民生委員・児童委員との課題共有、連携強化を図る
- アンケート結果を協力者へフィードバック、施策への反映を目指す

熱中症 ～思い当たることはありませんか？～
熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

こまめに水分を取っていますか？
×のどの渴きを感じない
×夜中にトイレに行くのが面倒だ
高齢者は、加齢によりのどの渴きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渴きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。

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
×エアコン等が使えない
エアコンや扇風機は、温湿度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすることで、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、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。

暑さに強いかから大丈夫？
×暑さをあまり感じない
×汗をあまりかかない
高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温湿度計を置き、部屋の温度が上がりにくいかな確認するなど注意しましょう。

部屋の中なら大丈夫？
×部屋の中では熱中症対策をしていない
×夜は特に注意していない
熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。

熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です

熱中症患者の年齢別割合
(※令和4年度鳥取県熱中症発生状況より作成)

年齢	割合
小児	0.0%
少年	14.5%
若人	35.6%
高齢者	48.9%

環境省



▲訪問の様子



▲温湿度計及びアンケート票

鳥取市「熱中症に注意しましょう！」『自分を守ろう！熱中症予防のススメ』(YouTube)
<https://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1588928987465/index.html>

※令和5年度モデル事業



15秒Ver.



30秒Ver.



LongVer.