



高齢者の熱中症に注意！！

1 熱中症による救急搬送状況

東京消防庁管内ⁱⁱでは平成25年ⁱⁱⁱ6月1日から7月15日の間に、1,633人が熱中症により救急搬送されました。平成24年ⁱⁱⁱの同時期と比べ1,289人増加し、約4.7倍となっています（図1-1）。

また、そのうち高齢者（65歳以上）は747人で、平成24年の同時期と比べ615人増加し、約5.7倍となっています（図1-2）。

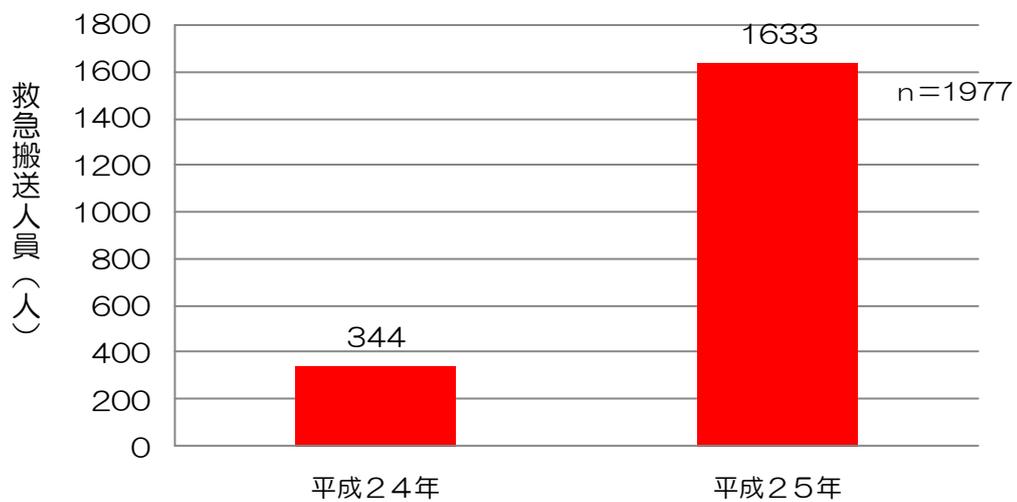


図1-1 年別の熱中症による救急搬送人員（人）
（各年6月1日～7月15日）

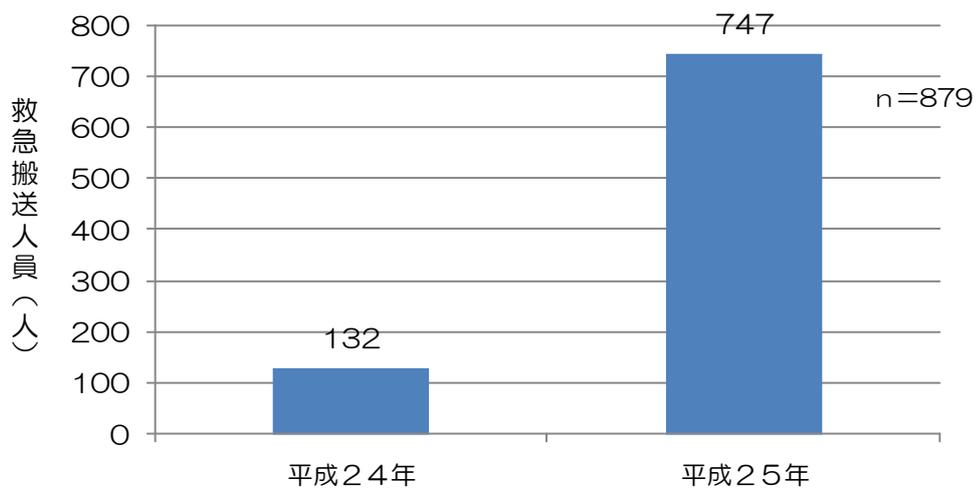


図1-2 高齢者（65歳以上）の年別の熱中症による救急搬送人員（人）
（各年6月1日～7月15日）

2 熱中症による救急搬送人員と気温

熱中症による救急搬送人員と気温の関係をみると、梅雨明け後に気温が高い日が連続し、救急搬送人員が大幅に増加しています（図2）。



図2 熱中症による救急搬送人員と気温
(平成25年6月1日~7月15日)

3 年代別の救急搬送状況

年代別の救急搬送状況では、65歳以上の高齢者が747人で全体の45.7%と約4割以上を占めており（図3-1）、平成24年6月から9月の救急搬送状況と比べても4.8%増加しています（図3-2）。

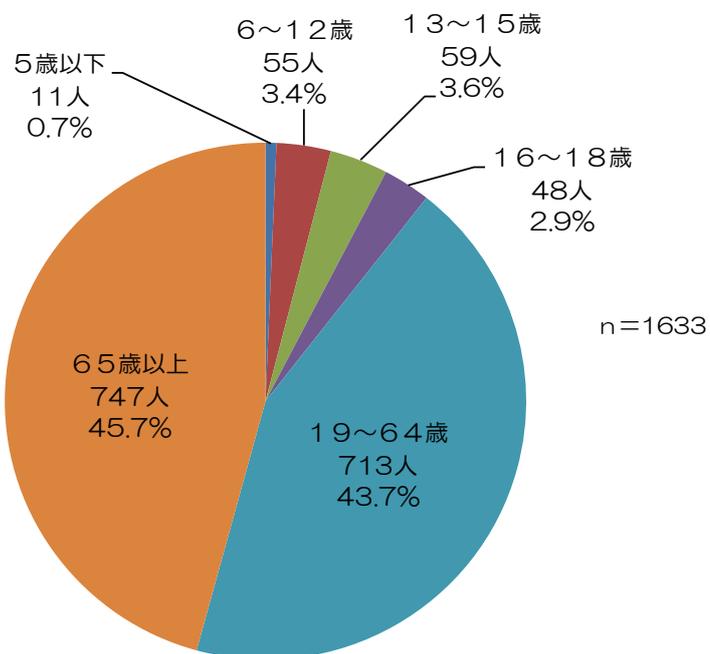


図3-1 年代別の熱中症による救急搬送人員
(平成25年6月1日~7月15日)

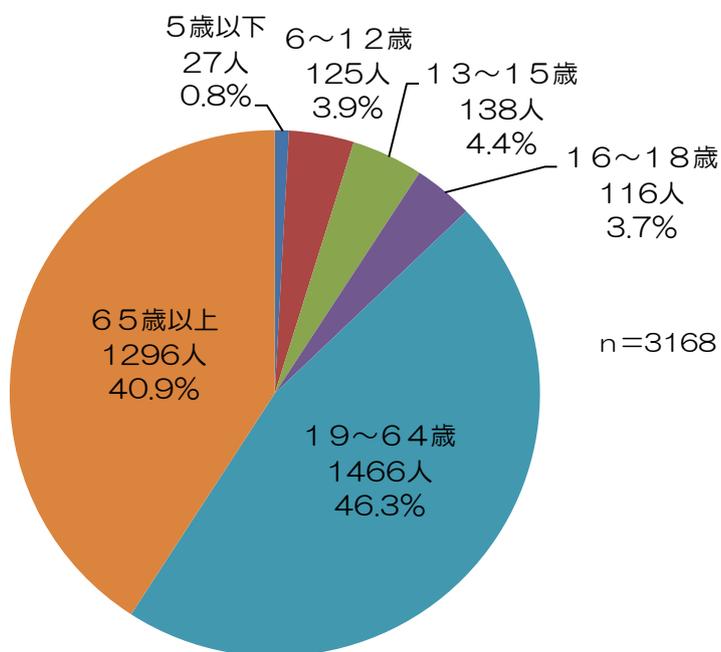


図3-2 平成24年中年代別の熱中症による救急搬送人員
(平成24年6月1日~9月30日)

4 救急搬送時の初診時程度

(1) 年代別の救急搬送時の初診時程度

年代別の救急搬送時の初診時程度では、救急搬送された1,633人のうち約46.8%にあたる764人が入院の必要があるとされる中等症以上と診断されています。

また、重症以上は92人で、そのうち18人は生命の危機が切迫しているとされる重篤と診断されています（表1）。

表1 熱中症による救急搬送時の初診時程度（平成25年6月1日～7月15日）

初診時程度	5歳以下	6～12歳	13～15歳	16～18歳	19～64歳	65歳以上	全搬送人員	割合
軽症	9	42	35	36	423	324	869	53.2%
中等症	2	13	22	11	259	365	672	41.1%
重症	0	0	2	1	26	44	73	4.5%
重篤	0	0	0	0	5	13	18	1.1%
死亡	0	0	0	0	0	1	1	0.1%
総計	11	55	59	48	713	747	1633	100.0%

備考) 単位：人

軽症：入院の必要のないもの

中等症：生命に危険はないが、入院の必要があるもの

重症：生命に危険があるもの

重篤：生命の危機が切迫しているもの

(2) 高齢者（65歳以上）の救急搬送時の初診時程度

救急搬送時の初診時程度は、0歳～64歳では入院の必要があるとされる中等症以上は、38.5%であった（図4-3）が、高齢者（65歳以上）は、56.6%と半数以上が中等症以上と診断されています（図4-1）。

また、平成24年の同時期と比べても中等症以上の割合は、0歳～64歳、高齢者（65歳以上）ともに増加しています。

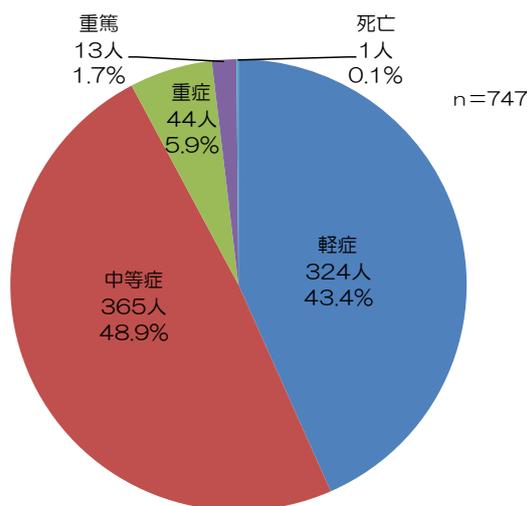


図4-1 高齢者（65歳以上）の熱中症による救急搬送時の初診時程度（平成25年6月1日～7月15日）

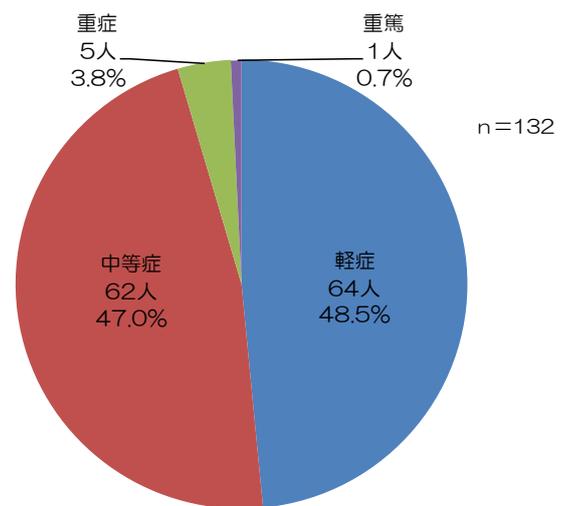


図4-2 高齢者（65歳以上）の熱中症による救急搬送時の初診時程度（平成24年6月1日～7月15日）

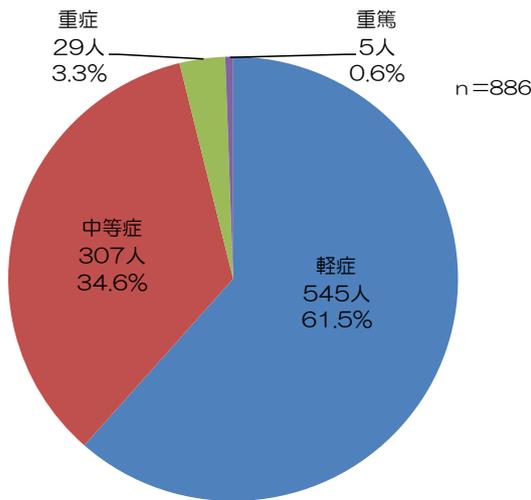


図4-3 0歳～64歳の熱中症による救急搬送時の初診時程度
(平成25年6月1日～7月15日)

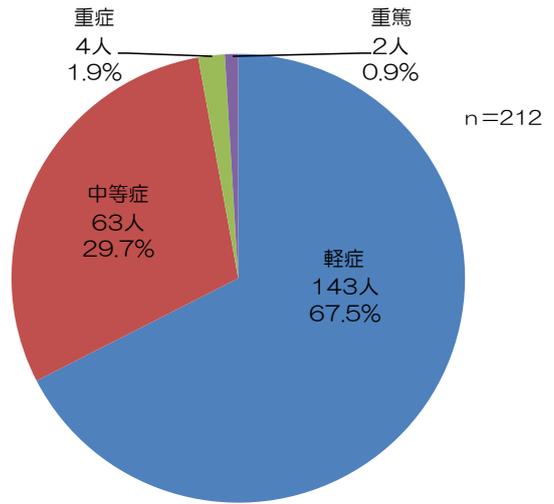


図4-4 0歳～64歳の熱中症による救急搬送時の初診時程度
(平成24年6月1日～7月15日)

5 救急要請時の発生場所

救急要請時の発生場所では、高齢者（65歳以上）は、住宅等居住施設が56.6%と最も多く全体の半数以上を占めており（図5-1）、0歳～64歳の25.6%に比べ、2倍以上の発生割合となっています（図5-2）。

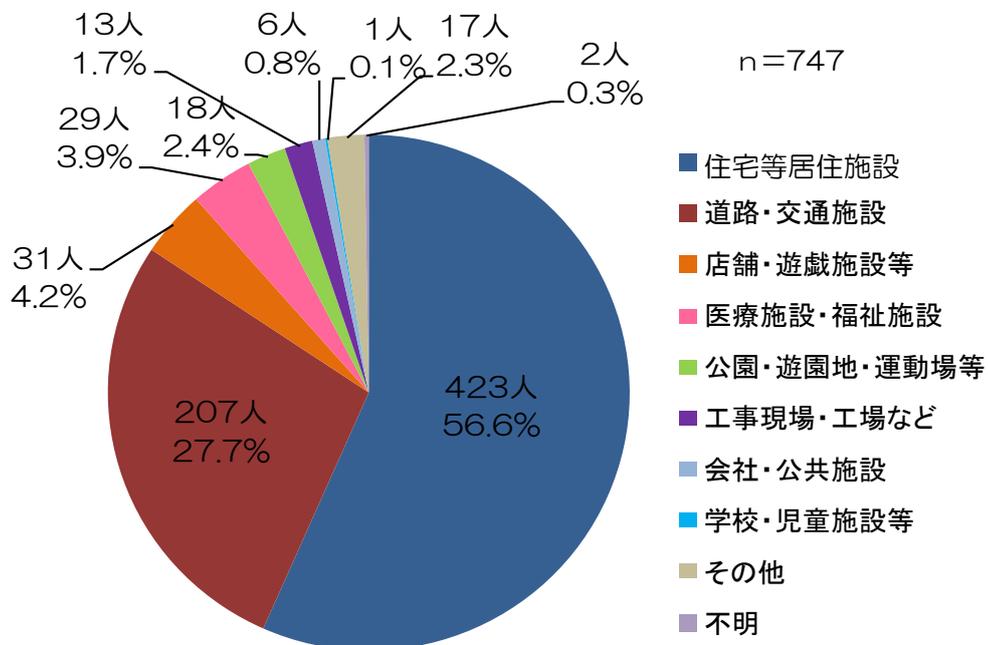


図5-1 高齢者（65歳以上）の熱中症による救急要請時の発生場所
(平成25年6月1日～7月15日)

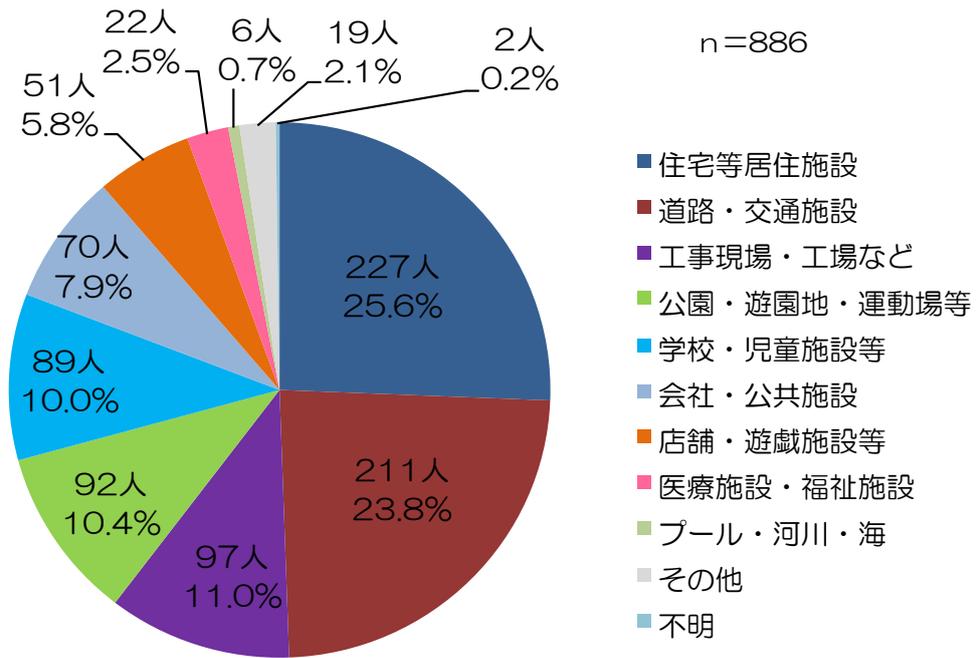


図5-2 0歳～64歳の熱中症による救急要請時の発生場所
(平成25年6月1日～7月15日)

6 時間帯別発生状況

時間帯別発生状況では、高齢者（65歳以上）は、12時台が最も多く、次いで13時台、11時台と正午付近に多く発生しています。0歳～64歳は、14時台が最も多く、次いで15時台、13時台と多く発生しています。どちらも日中の日差しが強い時間帯に多く発生していることがわかります（図6）。

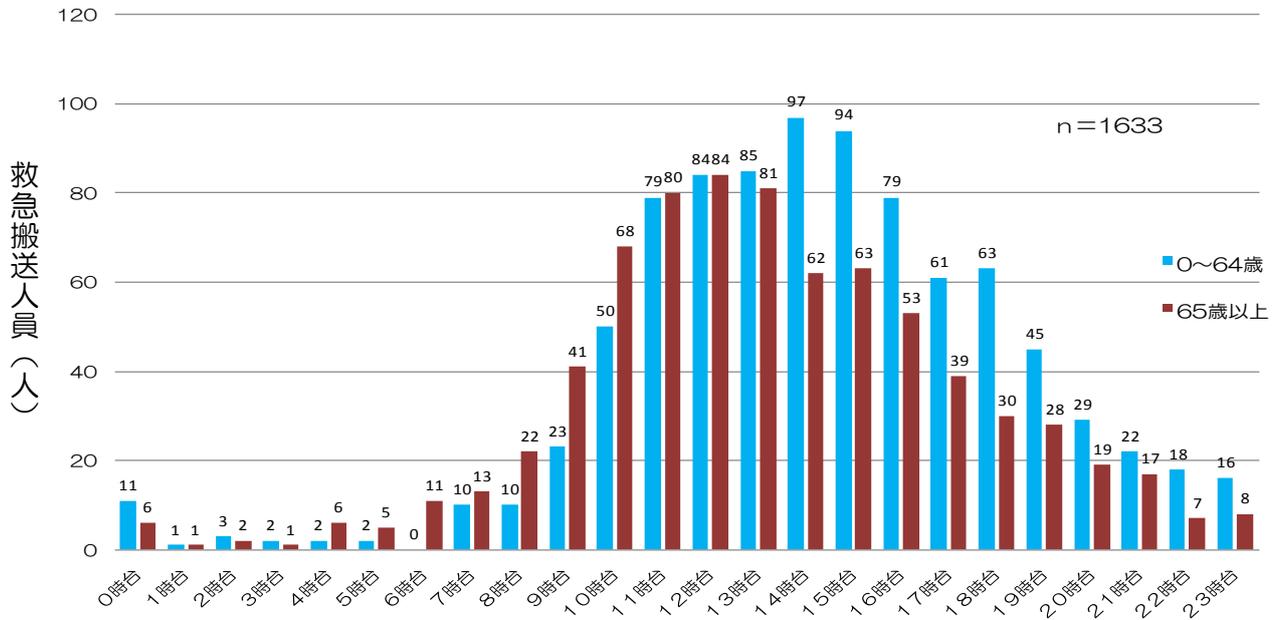


図6 時間帯別発生状況
(平成25年6月1日～7月15日)

7 熱中症での救急搬送事例

室内で熱中症になった事例

10時頃自宅でぐったりしていたので、妻が熱中症だと思い救急要請したもの。

【平成25年7月 男性（90歳） 重篤 気温31.5℃ 湿度62%】

11時頃自宅で頭痛と発熱を訴えていたので、訪問介護員が救急要請したもの。なお、エアコンは使用されていなかった。

【平成25年7月 女性（79歳） 重症 気温32.6℃ 湿度58%】

13時頃自宅居室内で様子がおかしいのを夫が発見し、訪問看護の方に救急要請を依頼したもの。なお、エアコンは使用されていなかった。

【平成25年7月 女性（78歳） 重症 気温33.7℃ 湿度55%】

屋外で熱中症になった事例

12時頃屋外駐車場で男性が倒れていたところを近隣住民が発見し、救急要請したもの。

【平成25年7月 男性（68歳） 重症 気温32.3℃ 湿度59%】

11時頃路上を歩いていた男性が突然倒れたのを通行人が目撃し、救急要請したもの。

【平成25年7月 男性（65歳） 重症 気温33.4℃ 湿度58%】

※ 事例中の気温、湿度は、気象庁の気象統計情報の東京で測定した数値を使用しています。

8 高齢者の特徴

(1) 皮膚の温度感受性の鈍化

高齢者は皮膚の温度感受性が鈍くなり、暑さを自覚しにくくなるので、衣服の調節や冷房の利用が遅れがちになります。皮膚の温度感受性が鈍くなると、自律性体温調節の発動も遅れてきます。これらの体温調節の遅れが、体に熱をため、熱中症の発生へと繋がります。

(2) 暑さに対する耐性の低下

脳が暑いと判断すると、自律性体温調節として皮膚血流量や発汗量が増加します。高齢者になると、体温の上昇に伴う皮膚血流量と発汗量の増加は遅れるようになります。そのため、高齢者は若年者より熱を放散する能力が低く、体に熱がたまりやすくなり、深部体温がより上昇します。

(3) 体内水分量の変化

高齢者の体内水分量は同じ体重であっても若年者より減少しており、若年者と同等に発汗した場合、脱水状態に陥りやすく、脱水が進んでものどの渇きが起こりにくくなっています。これは脳の脱水を察知する能力が低下するために生じているようです。そのため、発汗する機会が多くなる夏には、高齢者はのどの渇きが起こらなくても、早め早めに水分を補給する必要があります。

9 熱中症の予防

(1) 高温・多湿・直射日光を避ける。

熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。屋外では、強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温環境に長時間さらされないようにしましょう。

<対策例>

- 服装を工夫する。（襟元を緩める、ゆったりした服を着るなど通気を良くする。）
- 窓を開け、通気を保つ。
- 扇風機等を使用し、室内に熱気を溜めない。
- すだれ・よしず等を使用する。
- グリーンカーテンを作る。窓に遮光フィルムを貼る。
- エアコンによる室内温度の調整をする。
- 屋外では頭部を守るため帽子や日傘を使用する。
- 日陰を選んで歩く。遊ぶ時は日陰を利用する。
- 温度計や湿度計を設置して、こまめに確認し室内の温度の調整を行う。
- 熱中症計を活用する。

(2) 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。

特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなるため、早めに水分補給をしましょう。普段の水分補給は、健康管理上からもお茶や水がよいでしょう。水分補給目的のアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため逆効果です。

なお、持病がある方や水分摂取を制限されている方は、夏場の水分補給等について必ず医師に相談しましょう。

<対策>

- のどが渇いてから水分補給をするのではなく、例えば時間を決めて水分補給することや外出前に水分補給をするなど、意識的に水分補給を心がけましょう。

(3) 規則正しい生活をする。

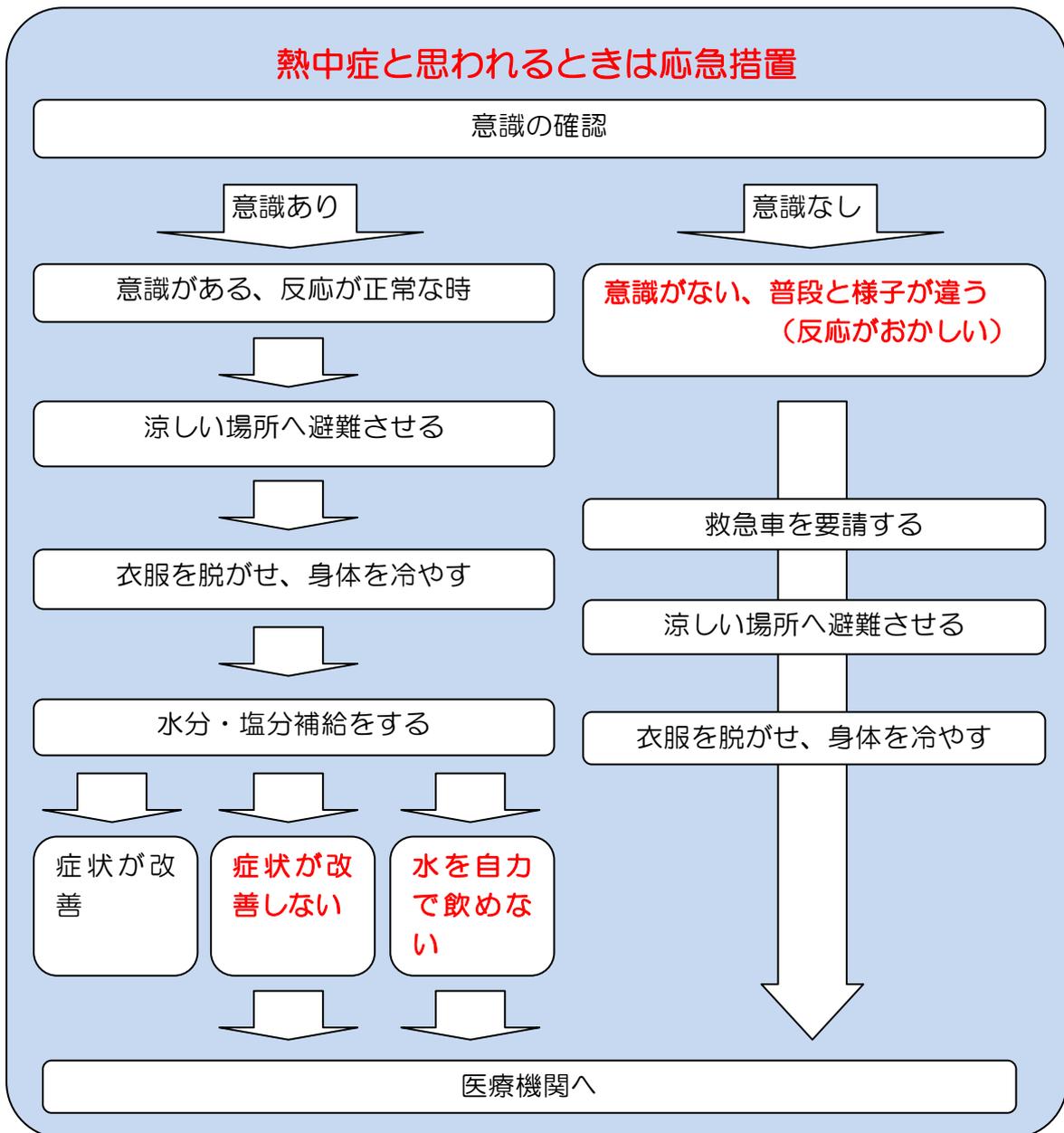
夜更かし、深酒、食事を抜くなど不規則な生活により体調不良な状態では、熱中症になる恐れがあります。

<対策>

- 規則正しい生活と十分な食事をする。

10 熱中症を疑う症状と応急措置

こんな症状は、「熱中症」を疑ってください。	重症度
めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量に汗をかく	軽
頭痛・吐き気・体がだるい・力が入らない	↓
けいれん・体温が高い・呼びかけても反応が悪い・まっすぐ走れない、歩けない・意識がない	重



※ 参考文献：熱中症環境保健マニュアル（環境省）

i 熱中症の疑いも含みます。

ii 東京都のうち稲城市と島しょ地区を除きます。

iii 平成24年、25年の熱中症による救急搬送人員は暫定値です。