

熱中症を防ぐ（高齢の方と、ご家族へ）

熱中症で救急搬送されたり亡くなったりする方の多くは高齢者です。年をとると暑さやのどの渴きを感じにくく、汗もかきにくくなるため、気づかぬうちに熱中症になります。「感じる前に」水分とエアコンで防ぎます。



熱中症かもしれないときの手順

高齢の方が熱中症になりやすい理由

「暑い」と感じにくい、のどの渴きを感じにくい、体の水分量が減っている、汗や皮膚の血流が増えにくい。このため自覚がないまま熱中症になります。室内でも起こります。

毎日の予防

- ・ のどが渇かなくても、早めにこまめに水分と塩分をとります
- ・ エアコンを積極的に使います。風が直接肌に当たらないようにします
- ・ 暑さを感じにくいので、温湿度計などで部屋の温度を確かめ、一定に保ちます
- ・ 高血圧や糖尿病などで治療中の方は、水分や塩分のとり方を前もって担当医に相談してください

暑さ指数（WBGT）と熱中症警戒アラート

暑さ指数は暑さの危険度を示す数字で、環境省のサイトやテレビで確かめられます。28以上で「嚴重警戒」、31以上で「危険」です。最高値が33に達する予想の日は「熱中症警戒アラート」が出ます。その日は外出を控え、エアコンを使い、周り的高齢の方に声をかけましょう。

症状と対処

- ・ めまい、立ちくらみ、頭痛を「気のせい」にせず、上の手順のとおり、涼しい場所で休み、体を冷やし、塩分の入った飲料や経口補水液を飲みます
- ・ 呼びかけに反応がない、自分で水分がとれないときは、ためらわず救急車（119番）を呼びます

こんなときは相談してください

- ・ 涼しい場所で休んでも、めまいや頭痛、だるさが良くならないとき
- ・ ご家族へ: 元気がない、食欲がない、熱がある、わきの下や口の中が乾いている、と気づいたら早めに受診を
- ・ 飲んでいる薬と、水分・塩分のとり方に不安があるとき

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 厚生労働省・環境省「熱中症対策のための高齢者への見守り・声かけについて」（2026年4月1日）

<https://www.mhlw.go.jp/content/001686806.pdf>／環境省「熱中症予防情報サイト」（暑さ指数・熱中症警戒アラート・対処法）

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

作成: マナビア（MANNAVIA、現役内科医）／最終確認: 2026/09/15／製薬会社の資金は受けていません／

mannavia.com/leaflets/heatstroke-prevention-elderly