

監修: 杏林大学医学部救急医学

高度救命救急センター長 教授 山口芳裕

検証・急増する高齢者の熱中症

正しい知識を身につけよう

応急処置の方法



風通しや血流をよくする



若者と高齢者・汗腺の比較



60代男性

20代男性

室内で発症



水分と塩分の補給



汗に含まれる塩分の計測



60代の男性

企画意図

熱中症により救急搬送される高齢者の数が激増しています。異常気象による厳しい暑さが最大の要因ですが、熱中症になる要因を知らずに日常生活や運動を行うなど、無理と無知から熱中症を防げなかったケースが後を絶ちません。救急搬送された人のうち65歳以上の高齢者が半数近くを占め、高齢者の熱中症が大きな問題になっています。その多くが直射日光の当たらない室内での発症でした。環境要因が大きな熱中症は、正しい知識を持って暑さ対策に取り組むことで予防が可能です。さらに、周囲の人たちが配慮することで、暑さへの対応力が劣る高齢者を熱中症の被害から守ることができます。

この作品では、高齢者の身体的な特徴(気温の変化を感じにくい・体温調節機能の衰え)や生活習慣(エアコンを好まない方が多い・水分を控えがち)などを検証しながら、熱中症を防ぐ方法、熱中症になってしまったときの対処法などを分かりやすく解説しています。

作品の概要

■急増する熱中症で高齢者の死亡例増加

「こんな暑さは今世紀初!」「この暑さは普通じゃない」
高齢者への街頭インタビューでは、誰もが口々に近年の猛暑への驚きを口にする。

猛暑で熱中症が急増。全国で5万人以上が救急搬送され、死者は500人を超えた。その中で被害が多かったのが65歳以上の高齢者だ。室内での発症や夜間に死亡したとみられるケースも少なくない。調査の結果、高齢者には熱中症にかかりやすい特徴があることがわかってきた。

■熱中症は死を招く—救命救急センターからの報告

杏林大学救急救命センター。熱中病患者の対応に追われる現場の医師は、こう警告する。

「近年の熱中症はインフルエンザに匹敵する、或いはそれを上回る「災害」と言ってもいい状況。甘く見ていると命を落とす。特に高齢者には十分な注意が必要。」

人間の身体は、体内温度が40度を越えた状態が続くとタンパク質が変性し、様々な臓器の障害が起こる。最悪の場合、死につながるのだ。人間の身体には体内温度が上がりすぎないように、37℃程度に保つ機能が備わっている。

では、なぜ高齢者は、この機能が十分に働かなくなるのだろうか？

■なぜ熱中症になるのか—身体的要因

昼間、室内で熱中症にかかったAさん。就寝中に熱中症で亡くなったBさん。二人の例を再現映像で振り返り、検証する。なぜ高齢者は体温が上昇しやすいのか、また体温の上昇に気づかず熱中症が重症に陥りやすいのだろうか？

専門家の指導の元、人間の体温調節と年齢の関係を明らかにする実験が行われた。実験から、高齢者は加齢により汗腺が衰え、それが原因で若者に比べ、汗の量が2割も少ないことが分かった。汗が少ないことは気化熱での熱放出が少ないことを意味する。高齢者が体温調節が苦手な身体的要因の一つである。

■なぜ熱中症になるのか—環境的要因

もう一つ、高齢者が熱中症にかかりやすい要因に現代の機密性の高い住宅環境がある。そしてビルや車、エアコンの室外機など熱を発生させるものの増加。更に高齢者には、昔、エアコンを使わなくても夏を乗り切れた経験があるため、エアコンを使うことに抵抗を感じる傾向がある。医師は「今まで経験したことのない夏なのだという自覚をもって警戒する事」と強く訴える。

■対処法①—普段からの心構え

高齢者の危険因子をまとめてみると、「体温調節の衰え」「暑さ・渴きを感じにくい」「クーラーが苦手」「機密性の高い住宅」「水分を控えがち」などが見えてくる。これらを考慮に入れた熱中症対策のポイントを見てみよう。「のどが渇いていなくても水分補給」「水分だけでなく塩分も補給」「クーラーの効果的利用」…

■対処法②—応急処置のしかた

熱中症は軽症では、めまいや筋肉のけいれんなど、血圧の低下や筋肉の疲労による症状が出る。中等症では、頭痛、吐き気、だるさ。そして重症になると非常に高体温となり、意識障害が出始める。軽症、中等症、重症、それぞれの応急処置の仕方を詳しく解説する。

監修 杏林大学医学部救急医学
高度救命救急センター長 教授 山口芳裕

指導 大阪国際大学 人間科学部
教授 井上芳光

企画・制作統括 高木 裕己

脚本・演出 遠藤 協

■VHS・DVD[カラー・19分]

・ライブラリー価格 ¥68,250 (税込)

・2011年

●お問い合わせ、お買い上げは……

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100

FAX 087-841-1101