



あつい夏には知恵が効く✈️

① 暑熱順化*を知ろう! 編

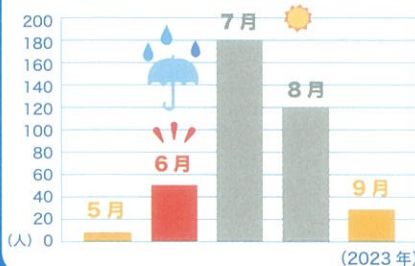
*ひとの体が暑さに体が慣れることを「暑熱順化(しよねつじゅんか)」といいます。

からだは急に慣れません! 暑くなる前の汗かき練習

7

発見!

大田区の熱中症救急搬送の人数



梅雨のたるさはもしかして?

熱中症といえば、夏の暑い時期が多いのですが、実は梅雨の時期から増えはじめるのをご存じですか? 2023年の大田区の熱中症救急搬送のデータによると、残暑が厳しい9月よりも梅雨の時期の6月の方が搬送される人の数が多いのです。

2

そうなんだ!

暑熱順化による体の変化



暑熱順化前(左)は、循環血液量も少なく汗を上手くかけないため体に熱がこもりやすい状態です。一方で暑熱順化後(右)は、循環血液量も増え汗をかき体の熱が発散しやすくなります。

暑さが続くと、体がしだいに慣れて暑さに強くなります。これを暑熱順化といいます。でも、5月~6月はまだまだ体が慣れず汗をかけずに熱中症になることが多いのです。めまいや顔のほてり、筋肉痛やけいれん、体のだるさや吐き気・頭痛、汗のかきかたがおかしい時は要注意。熱中症の初期症状です。(出典: 環境省 熱中症環境保健マニュアル 2022)

3

やってみよう!

からだは急に慣れません! 暑くなる前に汗かき練習をしましょう



暑さに慣れると、早く汗がでるようになり体温の上昇を食い止められます。暑くなる前から、2週間ぐらいかけて軽く汗かく運動をするのがコツです。屋外ならばウォーキングやジョギング、室内ならばストレッチやラジオ体操を、毎日の生活に取り入れてみませんか。

歩く・走る で 汗をかこう

屋外なら 帰宅時に一駅分歩くのもOK。
意識して少し汗をかくような動きをしてみましょう。



筋トレやストレッチ・ラジオ体操 で 汗をかこう

屋内なら 筋トレやストレッチ、ラジオ体操などで汗をかいてみましょう。



(出典: 厚生労働省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)

大田区・東邦大学・大塚製薬は、大田区のみなさんを熱中症から守ることを目的に、令和6年に熱中症対策の連携協定を締結しました。この主旨に賛同する企業等が集まり「大田区熱中症対策コンソーシアム」を立ち上げ活動をしています。なお、大田区熱中症対策事業は、独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」の12団体のひとつに選定されました。

大田区熱中症対策コンソーシアム

大田区/東邦大学/大塚製薬株式会社/花王グループカスタマーマーケティング株式会社/株式会社 NTT データ パナソニック株式会社エレクトリックワークス社/株式会社さくら銀行/明治安田生命保険相互会社/さわやか信用金庫/あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 株式会社セブン・イレブン・ジャパン/マチノマ大森/城南信用金庫/京急開発株式会社/イトーヨーカドー大森店/日本生命保険相互会社 株式会社長谷工コーポレーション/リコージャパン株式会社/第一生命保険株式会社/東急株式会社/京浜急行電鉄株式会社/テレキューブ株式会社/株式会社リコー 株式会社リビングライフ/株式会社リビングセンター/株式会社東横建設/リビング建設株式会社 (順不同 2025年4月現在)

大田区熱中症対策
コンソーシアムの
情報はこちらから



©大田区

あつい夏には知恵が効く✈️

② 高齢者の熱中症対策 編



自分も周りも指さし 確認 危険・急増！高齢者の熱中症

1

発見！

大田区の熱中症救急搬送 年齢別人数



このグラフは、大田区で6年間に熱中症で救急搬送された件数を、年齢別に示したものです。70歳以上の救急搬送数がとくに多いことがわかります。

2

そうなんだ！

高齢者が熱中症になりやすいのは、理由がありました。

- ① 老化のため皮膚の温度センサーが鈍くなり、暑さを感じにくい。
- ② 暑いと感じにくいため、血液の量や汗の量を増やす指令が遅くなり熱を発散しにくい。
- ③ 体の水分量が少ないため脱水になりやすい。
- ④ 脳の察知力低下により、のどの渇きを感じにくい。

(出典：環境省 熱中症環境保健マニュアル 2022)



3

やってみよう！

自分も周りの人も 指さし確認！

高齢者の熱中症は「感じにくいこと」が大きな要因です。水分摂取していますか？ のどが渇いたと気づいた時には脱水が進んでいることも。室温は何度ですか？ エアコンの設定温度は部屋の温度ではありません。普段から体を動かして汗をかいていますか？ 自分で気づく前に動くこと、そして周りの人が気づくことが高齢者の熱中症を防止するポイントです。

高齢者ご自身の指さし確認

水分摂取の確認

のどが渇かなくても水分補給していますか？



室温の確認

温度計は置いてありますか？



運動の確認

一日一回、運動していますか？



周りの人の指さし確認

体調を確認

食欲や水分摂取の様子、発熱、脇の下・口の乾燥



具合を確認

体重・血圧の変化、心拍数、体温



※疾患のある人は特に注意！

環境を確認

1人の時の過ごし方、部屋の温度・湿度、風通し、換気、日当たり



(出典：厚生労働省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)

監修 東邦大学

大田区・東邦大学・大塚製薬は、大田区のみなさんを熱中症から守ることを目的に、令和6年に熱中症対策の連携協定を締結しました。この主旨に賛同する企業等が集まり「大田区熱中症対策コンソーシアム」を立ち上げ活動をしています。なお、大田区熱中症対策事業は、独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」の12団体のひとつに選定されました。

大田区熱中症対策
コンソーシアムの
情報はここから



大田区熱中症対策コンソーシアム

大田区／東邦大学／大塚製薬株式会社／花王グループカスタマーマーケティング株式会社／株式会社 NTT データ

パナソニック株式会社エレクトリックワークス社／株式会社きらぼし銀行／明治田舎生命保険相互会社／さわやか信用金庫／あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

株式会社セブン-イレブン・ジャパン／マチノマ大森／城南信用金庫／京急開発株式会社／イトーヨーカドー大森店／日本生命保険相互会社

株式会社長谷工コーポレーション／リコージャパン株式会社／第一生命保険株式会社／東急株式会社／京浜急行電鉄株式会社／テレキューブ株式会社／株式会社リコー

株式会社リビングライフ／株式会社リビングセンター／株式会社東横建設／リビング建設株式会社 (順不同 2025年4月現在)

*独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」により作成しました。

③ 屋内での熱中症対策 編



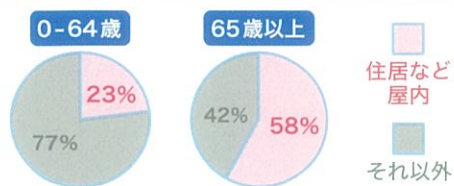
家の中なら大丈夫って それ、ホントですか?



1

発見!

大田区の熱中症発生場所



大田区の熱中症発生場所を調べたグラフを見ると、65歳以上は住居などの屋内で発生する熱中症が半数以上を占めています。つまり、室内も安全とはいえないのです。

2

そうなんだ!



環境省が推奨する冷房時の室内28℃とは、どの温度を指しているのでしょうか? エアコンのリモコンの温度を28℃に設定しても、外気温や湿度、西日などで室温が必ずしも28℃になるとは限りません。部屋に温度計はありますか? 正しい室温の測定のために温度計を設置し、室温にあわせてエアコンの調整が必要です。特に高齢者は温度を感じにくく、室温が30℃を超えていることも少なくありません。

(出典: 環境省 熱中症環境保健マニュアル 2022)

3

やってみよう!

ポイントは住まいの工夫と衣服の工夫

ここでは、快適な室内を保つための工夫を「住まいの工夫」と「衣服の工夫」にわけてみました。住まいの工夫で室温を調整し、衣服の工夫で体から出る熱や汗を逃がしましょう。高齢者は暑さを感じにくいので、感覚ではなく温度計で室温を確認することが大事です。



住まいの工夫

風通しを利用する

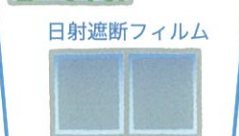


玄関に網戸



2方の窓開け

窓からの直射日光を遮る



カーテン
ブラインド

植物の緑の
カーテン

日射遮断フィルム

空調設備を利用する



無理せずエアコン

扇風機も併用

衣服の工夫

ゆったりした衣服にする



襟元緩めて通気する



吸汗・速乾素材などの服で汗を逃がす



(出典: 厚生労働省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)

監修 東邦大学

大田区・東邦大学・大塚製薬は、大田区のみなさんを熱中症から守ることを目的に、令和6年に熱中症対策の連携協定を締結しました。この主旨に賛同する企業等が集まり「大田区熱中症対策コンソーシアム」を立ち上げ活動をしています。なお、大田区熱中症対策事業は、独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」の12団体のひとつに選定されました。

大田区熱中症対策
コンソーシアムの
情報はこちらから



大田区熱中症対策コンソーシアム

大田区/東邦大学/大塚製薬株式会社/花王グループカスタマーマーケティング株式会社/株式会社 NTT データ

パナソニック株式会社エレクトリックワークス社/株式会社きらぼし銀行/明治安田生命保険相互会社/さわやか信用金庫/あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

株式会社セブン-イレブン・ジャパン/マチノマ大森/城南信用金庫/京急開発株式会社/イトーヨーカドー大森店/日本生命保険相互会社

株式会社長谷工コーポレーション/リコージャパン株式会社/第一生命保険株式会社/東急株式会社/京浜急行電鉄株式会社/テレキュー株式会社/株式会社リコー

株式会社リビングライフ/株式会社リビングセンター/株式会社東横建設/リビング建設株式会社 (順不同 2025年4月現在)

*独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」により作成しました。