

熱中症対策マニュアル

合同会社 やしのき

やしのきリハビリ訪問看護ステーション（守口）

やしのき訪問看護ステーション（豊中）

やしのきライフ（福祉用具）

1. 目的

熱中症は高齢者や基礎疾患を持つ方にとって重大な健康リスクであるため、訪問看護ステーションとして、予防・早期発見・対応の徹底を図る。

2. 適用範囲

本マニュアルは、合同会社やしのきの全職員および訪問対象患者に適用 する。

3. 基本方針

- ・利用者・ご家族に対して、熱中症予防の啓発を行う。
- ・訪問スタッフは訪問時に利用者の室温や水分摂取状況を確認する。
- ・訪問車両・職員の熱中症対策も徹底する。

4. 対象期間

毎年6月1日～9月30日を熱中症対策強化期間とする（必要に応じて前後を延長）

5. 利用者への対応

(1) 訪問時の確認事項

- 室温・湿度（室温 28℃以下、湿度 60%以下を目安）
- エアコン・扇風機などの使用状況
- 1日の水分摂取量（目安：1日あたり 1,000～1,500ml）
- 発汗・体調不良（頭痛、めまい、倦怠感など）の有無
- 食事摂取状況（バランスの良い食事・塩分補給）

(2) 指導内容

- こまめな水分補給の習慣化（喉が渇く前に飲む）
- エアコン使用の推奨（節電よりも体調優先）
- 日中の外出や屋外作業を避けるよう助言
- 日陰や風通しの良い場所で過ごす工夫の提案

(3) 危険時の対応

- 軽度の熱中症症状（例：軽いめまい、倦怠感）→ 涼しい場所で安静、水分・塩分補給
- 中等度以上（意識障害、体温上昇、歩行困難等）→ 直ちに救急搬送、主治

医への連絡

6. 職員への対応

(1) 訪問時の服装と持ち物

- 通気性の良い服装、帽子の着用
- 保冷剤・冷却タオル等の対策グッズの使用推奨
- 自家用車内でのエアコン使用推奨
- 定期的な水分補給（ステーション内や車内に飲料水を常備）

(2) 体調管理

- 出勤前の体調チェック
- 体調不良時は無理せず上長へ報告、勤務調整

7. 情報共有と記録

- ・各訪問ごとの熱中症リスクの有無を記録
- ・注意が必要な利用者については、チーム内で情報共有
- ・家族への助言内容もカルテ等に記録する

8. 緊急時連絡体制

- ・利用者に異常がある場合は、速やかに主治医・家族へ連絡
- ・重症が疑われる場合は、救急要請のうえ、管理者へ報告

9. 啓発活動

- ・夏季前に訪問時に利用者に口頭にて啓発や必要に応じて熱中症予防リーフレット等を配布
- ・ご家族・地域のケアマネ等との連携強化

10. 見直しと評価

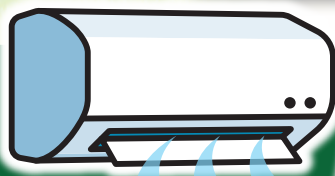
- ・毎年9月末に職員等からの意見を元に必要に応じてマニュアルの修正等を実施していく

11. 公表

- ・本マニュアルは事業所内に備え付け、職員がいつでも事業所内で閲覧できるようにする。またホームページ等にも公表し、利用者及び家族がいつでも自由に閲覧できるようにする。

高齢者のための熱中症対策

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



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 **節電** にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに **換気** をしましょう。

節電

こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

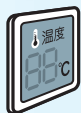
節電

適切な
室温設定

節電

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



暑いから
エアコン
つけてね!

換気

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

換気

窓とドアなど
2カ所を開ける

換気

扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

節電

クールビズを取り入れる

節電

複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

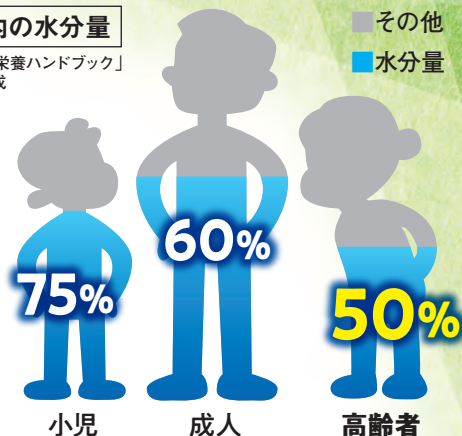
※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

体内の水分量

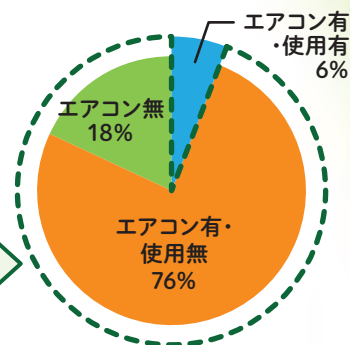
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

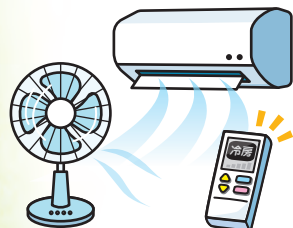
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無

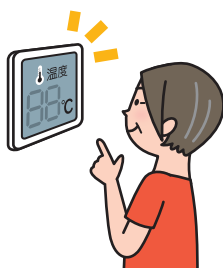


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

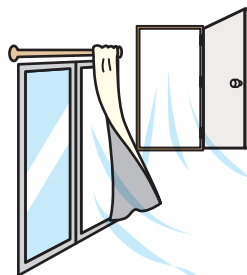
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



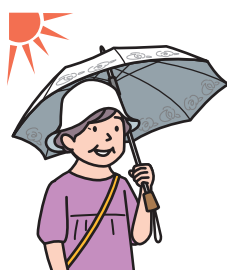
☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら