

Press Release

トレンド **総研**
Trend Lab.

生活者調査レポート

2016年7月14日

～シニアの「室内熱中症」対策に関する調査～

猛暑予想の 2016 年夏、「室内熱中症」に要注意！ 4 割が“気温の感じ方が鈍い”と自覚 「シニア世代」の対応策は？ 専門家が「室内熱中症」対策をアドバイス！ 離れて暮らす子どもも安心、対策グッズを紹介

生活者の意識・実態を調査する「トレンド総研」では、このたび、シニア世代の「室内熱中症」に注目し、レポートいたします。

毎年夏、話題になる「熱中症」。総務省消防庁「熱中症による救急搬送人員数」の調査データによると、2016年6月27日から7月3日の搬送者数は2000人を超え、前年同期の540人を大幅に上回っています。すでに猛暑が予測されている今年の夏、これからさらに熱中症患者の増加が予想されるところです。

中でも、家の中で起こる「室内熱中症」が近年注目を浴びています。炎天下の屋外で発症するイメージがある「熱中症」ですが、温度や湿度が高くなると室内でも発症の可能性があります。対策には気が抜けません。特に「室内熱中症」に注意したいのは、シニア世代。体温調節機能の衰えや、積極的にエアコンをつけない生活習慣などにより、「室内熱中症」の症状が出やすいと言われています。

そこで今回トレンド総研では、シニアの「室内熱中症」対策をテーマに、シニア世代250名と、「シニア世代の親」と離れて暮らす子世代250名を対象としたアンケートを実施しました。

また、昭和大学 教授・救命救急センター長 三宅康史氏に「シニア世代」とその「子世代」双方がそれぞれできる「室内熱中症」対策についてお話をうかがいました。

あわせて、「シニア世代」「子世代」の「室内熱中症」対策に役立つアイテムも紹介します。



【レポート内容】

- 1:【専門家コメント】 昭和大学病院・三宅 康史氏が語る「室内熱中症」の危険性
- 2:【調査結果】「室内熱中症」に関する“シニア世代”“子世代”の意識・実態調査
- 3:「室内熱中症」予防に！ “シニア世代”“子世代”対策グッズ

1:【専門家コメント】 昭和大学病院・三宅 康史氏が語る「室内熱中症」の危険性

まず、「シニア世代」の「室内熱中症」対策について、昭和大学 教授・救命救急センター長を務める三宅 康史氏にお話をうかがいました。

◆高齢者こそ「室内熱中症」に要注意！ 代謝低下、エアコンを使わない生活習慣で重症化傾向に

まず、高齢者の「熱中症」には特徴があります。**1つは、半数以上が屋内で起こること。そして、2つめは重症になりやすいこと**です。その理由としては、まず若者と比較して代謝が落ちている点が挙げられます。高齢者は暑さを不快に感じづらく、そのためにエアコンがついていても寒いくらいに感じる人が多いのです。だからこそ、エアコンを使うことに抵抗があり、いつのまにか熱中症の症状が出ている…というケースが見受けられます。

また、高齢者の体内には水分量が少なく脱水症状に陥りやすいという側面や、糖尿病や高血圧などの持病があると熱中症の症状が出にくくなるという弊害もあり、若者よりも注意が必要です。**周囲の暑さに気づきづらい「高齢者」だからこそ、「室内熱中症」に要注意**だと言えるでしょう。

◆梅雨時は暑さに身体をならす、真夏は食事でも水分補給…シニア世代ができる対策とは

高齢者自身ができる「室内熱中症」対策として有効なのは、**2ステップに分かれます。まずは、梅雨の時から外出し、暑さに身体をならしておくこと**。高齢者宅では、夏でも羽毛布団を使っていたり、こたつがしまわれていなかったりと冬の過ごし方のまま夏を迎えることが見受けられます。衣替えをしたり、こたつを片づけるなど夏にふさわしい準備を行っておくべきでしょう。そして、**2つめ、夏が本格的になってきたら外には出かけず暑さを避けましょう**。

また、キュウリやトマト、スイカといった夏の食べ物には水分が多く含まれておりますので水分補給に最適です。塩分の取り過ぎは良くないですが、食事としてしっかりと塩分を補給しておくことは重要です。

◆離れて暮らす子ども世代の対策は「親の家のエアコン活用」がカギ

子ども世代ができる高齢者の「室内熱中症」対策として有効なのは、**親の家のエアコンを上手く活用してもらうこと**です。熱中症で病院に搬送されてくる高齢者の傾向を見ても、エアコンをつけている人の方が、重症度が低いといえます。若者の住まいではエアコン自体がついておらず「室内熱中症」が悪化しがちですが、**高齢者は「エアコンはあるけど使わない」という方が多い**のです。

1日中つけっぱなしにしておく必要はまったくありません。壁を冷やして上手く室内全体に冷気を閉じ込めたり、寝る前に寝室を冷やすことで寝ている間は涼しい環境をキープしておくということも有効でしょう。また、温度調節機能が働きづらい**高齢者の様子を子どもが見守る**ということも重要です。電話をかけ、体感温度ではなく、居間に置いた温度計の**表示温度を親に確認してもらって、エアコンのスイッチを入れてもらったり、子ども自身が親の見守りサービスを利用すること**で、しっかりと室温管理をしてあげてくださいね。

三宅 康史（みやけ やすふみ）

昭和大学医学部救急医学教授

昭和大学病院救命救急センター長

1985年東京医科歯科大学医学部卒。

日本救急医学会認定指導医・専門医、熱中症に関する委員会 前委員長

編著に『ICUでの病態管理と急変時に役立つQ&A改訂第2版』（羊土社）、

『ICUハンドブック第2版』（中外医学社）、『主要徴候別 ER診療の実際 上・下巻』（医学出版）など。

TV番組など出演実績多数。



2.【調査結果】「室内熱中症」に関する“シニア世代”“子世代”の意識・実態調査

続いて、60～70代の「シニア世代」250名と、親と離れて暮らす30～50代の「子世代」250名に分けて調査を実施。「室内熱中症」対策について、その実態を調べました。

[調査概要]

- ・調査対象：60～70代の「シニア世代」250名、
親と離れて暮らす30～50代の「子世代」250名（性年代別で均等割付）
- ・調査期間：2016年6月23日～6月27日 ・調査方法：インターネット調査

◆シニアの「室内熱中症」認知率は96%！ 対策が必要な「気温の感じ方の鈍り」は4割超が認識

はじめに、「室内熱中症」を知っているか聞いたところ、**96%**が「室内熱中症を知っている」という結果になりました。暑さが厳しい夏が続く昨今だけに、「シニア世代」「子世代」双方から関心の高いテーマであると言えます。

続いて、「シニア世代」だけに「気温の感じ方」についてきくと、**41%**が「年齢が上がるにつれ、気温の感じ方が鈍くなっていると思う」と回答しました。[グラフ1] ここから、**4割超の「シニア世代」は「室内熱中症」対策を行うべき**、と言いかえることができるかもしれません。中には「孫と一緒に寝ることが多いが、暑さの感じ方が違いすぎる」（73歳・女性）と感じている方もいました。

さらに、実際に「室内熱中症」の症状を感じたことがあるかたずねると、「シニア世代」の約11人に1人にあたる、**9%**が「ある」と答えました。

具体的なシーンとしては、「これくらいなら大丈夫かなと、扇風機だけで過ごしたら、頭が痛くなった」（60歳・女性）など、エアコンを利用した対策がゆるんだ時に「室内熱中症」におそわれた方も。「室内でもしっかりと気温のコントロールをしておくことが重要」と言えるでしょう。

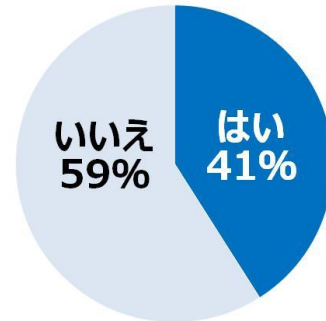
そこで、「シニア世代」に水分をこまめにとる、室内気温の管理など「室内熱中症」対策を行っているかをきくと、実施率は69%。[グラフ2] 「シニア世代」の約3人に1人が、**自分では「室内熱中症対策」を行っていない**という結果になりました。

関心の高さにも関わらず、その対策については意外にも徹底できていないようです。

[グラフ 1]

Q. 年齢が上がるにつれ、気温の感じ方が鈍くなっていると思いますか？

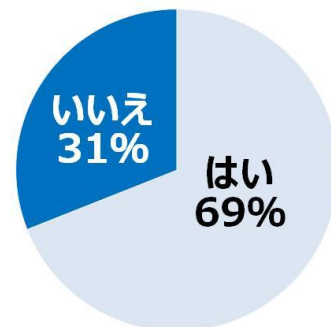
▼ <シニア世代> の回答



[グラフ 2]

Q. 『室内熱中症』対策を行っていますか？

▼ <シニア世代> の回答



◆8割の子どもが「シニア世代」の「室内熱中症」対策の必要性を実感…一方「同居予定」は23%のみ

「気温の感じ方」が鈍くなりがちなシニア世代にとって、「子ども」に「室内熱中症」対策の協力をお願いすることも一案と言えるかもしれません。実際、シニアの「室内熱中症」対策について「子世代」にきくと、**約8割が「親世代の『室内熱中症』対策の必要性を感じる」（77%）**と回答。[グラフ3] 親の体調は、離れて暮らす子どもにとってはやはり気がかりなことようです。

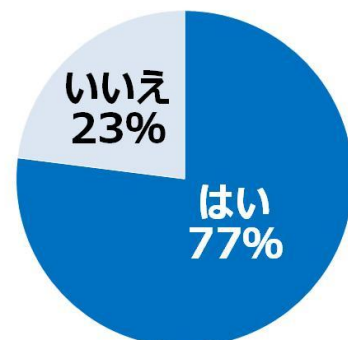
しかし、将来「親と同居する予定がある」と回答した子世代はわずか23%。[グラフ4] 同居予定がある方の中でも「退職し、こどもが進学すれば」（43歳・男性）など、すぐには親の体調を見守れるよう同居することは難しい、複雑な事情がつかえます。

今年の夏、66%の「子ども」が実家への帰省を予定しています。「室内熱中症」対策について、親世代と話をしてみるいい機会になるかもしれません。

[グラフ 3]

Q. 親世代の『室内熱中症』対策の必要性を感じますか？

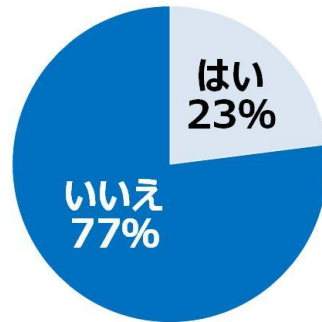
▼ <子世代> の回答



[グラフ 4]

Q. 将来、親と同居する予定がありますか？

▼ <子世代> の回答



3.【商品紹介】「室内熱中症」に関する“シニア世代”“子世代”対策グッズ

最近では、「室内熱中症」を予防する様々な商品が登場しています。中には「子世代」が「シニア世代」のために取り入れられるものも。今後、ますます注目が集まると予想されます。

■シニア世代の「見守り」に…パナソニック ホームネットワークシステム「スマ@ホーム システム」

パナソニック株式会社から 2015 年 10 月 15 日より発売中の「スマ@ホーム システム」は、外出先からでもお手持ちのスマートフォンで宅内や宅外を見守ることができます。ホームユニットをご家庭の無線 LAN 環境を通してインターネットに接続し、お手持ちのスマートフォンに専用アプリ「ホームネットワーク」をインストールすることで、カメラのセンサーが反応して映った映像をスマートフォンで見たり、カメラとスマートフォンで会話をすることができます。

屋内カメラには、動作検知・温度センサー・音センサーを搭載。温度センサーは室温が設定範囲を超えた場合にスマートフォンへ通知します。離れて暮らす家族の様子を映像で確認し、会話もできます。「シニア世代」の「室内温度」を「子世代」が確認できる、安心機能です。手軽にコミュニケーションもとれるので、ぜひ活用したいアイテムです。

▼「スマ@ホーム システム」ホームページ

<http://panasonic.jp/hns/>



「スマ@ホーム システム
屋内カメラキット KX-HJC200K」

■水にぬらせば首まわり、ひんやり！「CCT 冷感タオル」

ミアドリームトレーディング有限会社が輸入代理店をつとめる、「CCT 冷感タオル」は、水にぬらして絞り、パツと開くだけでひんやり感が続く、冷感タオルです。タオル内の特殊 3 層織構造がそれぞれ水分の吸収、保水、蒸発を防ぐ役割を担っているため、冷蔵庫に入れるなどの手間なく水だけでひんやり感を維持することができます。

シニアの「室内熱中症」対策のためには、ふだんから周囲を涼しく、心地よい環境にしておくことも重要。ぜひ活用したい冷感アイテムです。

▼「CCT冷感タオル」ホームページ

<http://cct-japan.com/>



「CCT 冷感タオル」

■ シニア世代にもおなじみの味！…春日井製菓「塩あめ」

春日井製菓から発売中の「塩あめ」は、暑い日に不足しがちな塩分を美味しく補給できるキャンディーです。ほどよい甘さと塩の旨みが絶妙で、どこか懐かしい味わいに仕上がっています。

シニア世代の食卓に、夏のおやつとして置いておきたいアイテムです。1 袋につき、個包装で約 20 個入です。ぜひ、常備しておいてはいかがでしょうか。



「塩あめ」

▼「塩あめ」ホームページ

<http://www.kasugai.co.jp/product/category/candy/japaneseinspired>

■ このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください ■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当：海野 秋生（うんの あきみ）
TEL：03-5774-8871 / FAX：03-5774-8872 / mail：info@trendsoken.com