

健康長寿サロン

令和 8 年 7 月

熱海会場

作成/ 浜辺の診療所 広報



7 月は気温も高止まり、高齢者の救急搬送が増える時期です。
今月は、夏の高齢者リスク(特に単身高齢者)についての話です ☺



夏に救急搬送されないために

今月は「夏における高齢者の健康リスク」、特に 一人暮らしの高齢者が直面しやすい危険 についての話題です。日本では高齢者の単身世帯が増えています。一人で暮らすことは自由で心地よい反面、体調の変化に気づきにくい、助けを求めにくい という側面もあります。夏は、気温・湿度・生活リズムの乱れが重なり、体に大きな負担がかかる季節です。このため周囲に気づかれにくく、重症状態で救急搬送される高齢者さんは入院日数も増える傾向がみられます。皆さん自身や周りの方を守るために、知っておきたいポイントを一緒に整理していきましょう。

夏に高齢者が体調を崩しやすい理由

- ✓ **暑さやノドの渇きを感じにくくなる** 加齢により、体温調節機能が低下します。このため「暑い」と感じるまでに時間がかかり、気づいたときには脱水が進んでいる場合が多くみられます。また脱水が進んでも喉が渇かないのも高齢者の特徴です。そのため、意識して水分をとらないと、知らないうちに脱水が進行します。
- ✓ **もともと体内の水分量が少ない** 高齢者は若い人に比べて体内の水分量が少なく、脱水になりやすい体質といえます。
- ✓ **持病・薬の影響** 利尿剤、降圧剤、糖尿病などは、脱水や熱中症のリスクを高めます。
- ✓ **エアコンを使わない傾向** 「もったいない」「体に悪い気がする」「昔(昭和の時代)から扇風機やうちわだけで大丈夫だったから」といった理由で、エアコンを使わない方が多く、室内熱中症が増えています。

夏に起こりやすい健康リスク

- ◆ **室内熱中症** 高齢者の熱中症の多くは 屋内 で起きています。特に単身高齢者は、エアコンをつけない、窓を閉め切る、体調の変化に気づかない という条件が重なりやすいとされます。予防のポイントは、室温は 28℃以下 を目安に、エアコンは「弱冷房」でもよいのでつけ「除湿」をうまく使う、エアコンと扇風機と併用する、朝・夕の涼しい時間に換気する、室温計を見える場所に置くなどです。
- ◆ **脱水・電解質不足** 水分だけでなく、塩分・カリウムなどの電解質も不足しやすいのも高齢者の特徴です。予防のポイントは、こまめに水分をとる(喉が渇く前に)、お茶・コーヒーだけでなく「水」も飲む、汗をかけた日は経口補水液を活用する、食事で塩分・ミネラルを適度に補うといったあたりです。
- ◆ **栄養不足(夏バテ)** 単身高齢者は、食事が簡素になりがちです。暑さで食欲が落ちると、さらに栄養不足が

進みます。予防のポイントは、冷たいものばかりに偏らない、たんぱく質(卵・豆腐・魚)を意識する、具たくさん味噌汁や冷やし茶碗蒸しなど食べやすい工夫をする、調理が難しい日はコンビニの惣菜も活用する、冷凍食品を買い備えておくなどです。

🔥 **睡眠障害** 暑さで眠れない → 体力が落ちる → 食欲が落ちる → さらに疲れるという悪循環が起きやすいとされます。予防のポイントは、寝室の温度は 26～28℃に保つ、寝る 1 時間前の入浴で深部体温を下げる、昼寝は 30 分以内にする、寝具を夏用に変えるなどです。

🔥 **孤立によるリスク** 単身高齢者は、体調の変化に気づいても「誰にも言わない」ことが多く、特に男性に顕著といった傾向があるとされます。結果として、熱中症の発見が遅れる、食事が大きく偏る、脱水が進むなどの病態が深刻化します。予防のポイントは、週に 1 回でも誰かと話す、近所の人と「声かけの約束」をする、見守りサービスや地域包括支援センターを活用する、家族が遠方の場合は、電話や LINE で定期連絡するなどです。

単身高齢者を守るためにできること

🔥 **「気づき」を増やす** 室温計・湿度計を見える場所に設置し、水分を飲んだらカレンダーに印をつけるとか、朝・昼・夕で体調をチェックする習慣が効果的です。

🔥 **「声かけ」を増やす** 地域での声かけは、命を守る行動です。朝の「おはよう」や夕方の「暑いですね」など、たった一言でも、体調の異変に気づくきっかけになります。

🔥 **「無理をしない」文化をつくる** 地球温暖化が加速しています。7 月や 8 月は猛暑、酷暑といわれる日が増えているため、エアコンは「贅沢」ではなく「命を守る道具」であることをわかってもらうことが大切です。水分補給は「習慣」とし、料理が面倒な日は「買う」ことも大切です。

🔥 **「助けを求める」ことを肯定する** 単身高齢者は「迷惑をかけたくない」と思いがちです。しかし、助けを求めることは、自分を守る力と伝えることが重要です。

体調悪化の“サイン”に気づくために — 夏の小さな変化を見逃さない

ここまで、夏に高齢者が体調を崩しやすい理由や、夏に起こりやすい健康リスクについてお話ししてきました。ここからは、実際に体調が悪くなり始めたときに、どんな“サイン”が現れるのか、そしてそれにどう気づけばよいのかを、少し丁寧に見ていきたいと思います。夏の体調不良は、突然やってくるように見えて、実はゆっくりと進んでいきます。その途中には、必ず「小さな変化」があります。しかし、その変化はとても静かで、本人も気づかないことが多いのです。

🌿 **体の“いつもと違う”に気づく** まず大切なのは、「いつもと違う」という感覚です。これは医学的な言葉ではありませんが、実はとても重要な指標です。たとえば、朝起きたときに体が重い、なんとなく食欲がわからない、立ち上がるときにふらつく、眠りが浅く、夜中に何度も目が覚めたなどです。こうした変化は、熱中症や脱水、栄養不足の“入り口”であることが多いのです。高齢者の方は、体調の変化を「年のせい」と片づけてしまいがちですが、夏の時期は特に、小さな違和感を大切にすることが必要です。

🌿 **行動の変化にもサインがある** 体の変化だけでなく、行動の変化にも注目してみましょう。たとえば、いつも

より昼寝が長くなっている、料理を面倒に感ずる、洗濯や片づけをする気が起こらず億劫である。こうした行動の変化は、体力の低下や脱水、睡眠不足、あるいは気分の落ち込みなど、さまざまな不調のサインであることがあります。特に単身で暮らす高齢者の場合、行動の変化は体調の変化よりも先に現れることが多いのです。

 **生活リズムの乱れは“赤信号”** 夏は、暑さによって生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムの乱れは、体調悪化の大きなサインです。たとえば、夜更かしが増える、朝起きる時間が遅くなる、食事の時間がバラバラになる、水分をとるタイミングが不規則になるなどです。こうした変化は、体のリズムを崩し、疲れやすさや食欲低下につながります。生活リズムが崩れると体調変化が起き、その結果として生活リズムがますます乱れるなど悪循環に陥ります。特に、睡眠不足と脱水はセットで起こりやすいため、注意が必要です。

 **心のサインにも気を配りましょう** 夏は、体だけでなく心にも負担がかかります。暑さによる疲労、睡眠不足、食欲低下が重なると、気分が落ち込みやすくなります。心のサインとしては、やる気が出ない、人と話すのが面倒になる、いつもより不安が強い、物事を悲観的に考えてしまうといった変化が続くと、体調不良がさらに進みやすくなります。心の変化は、体の変化よりも気づきにくいものですが、「なんとなく元気が出ない」という感覚は、夏の不調の大切なサインです。

 **周囲の人が気づけるサイン** もし周りに高齢者の方がいる場合、次のような変化が見られたら、そっと声をかけてみてください。以前より元気がない、服装が季節に合っていない、家の中が散らかり始めている、返事が遅いとか会話が短い、顔色が悪いとか暑いのに汗をかいていない、体が少しふらついている。これらは、脱水や熱中症の初期サインであることがあります。声をかけるだけでも、体調の変化に気づききっかけになります。

最後に

夏は、若い頃には何でもなかったことが、年齢を重ねると少しずつ負担になります。暑さに気づきにくくなる。喉の渇きがわからない。食欲が落ちる。眠りが浅くなる。こうした変化は、誰にでも起こる自然なことです。

しかし、単身で暮らしていると、こうした小さな変化に気づく人が自分しかいません。「まだ大丈夫だろう」「今日はたまたま調子が悪いだけ」そう思っているうちに、体は静かに限界へ近づいてしまうことがあります。夏の健康リスクは、突然やってくるように見えて、実はゆっくり積み重なっていくものです。脱水も、熱中症も、栄養不足も、睡眠不足も、“気づかないまま進む”という点で共通しています。だからこそ、今回お話ししたような「気づきの仕組み」「声かけのつながり」「無理をしない生活」がとても大切になります。

「暑いと感じる前にエアコンをつける」「喉が渇く前に水を飲む」こうした行動は、意志の強さではなく、仕組みで守ることができます。また孤立は、体調の悪化を見えにくくします。つながりは、その逆です。たった一言の声かけが、命を守ることがあります。高齢者の方の中には、「エアコンは体に悪い」「贅沢だから使わない」「迷惑をかけたくない」と考える方が少なくありません。しかし、エアコンは贅沢ではなく、命を守るための道具です。

こうした小さな行動の積み重ねが、夏の大きなリスクを確実に減らします。そして、周りの人が少し気にかけるだけで、高齢者の安全は大きく高まります。