

## 原著

# 運動習慣を有する高齢者の熱中症の実態と生活習慣に関する横断調査

坂手 誠治\*<sup>1</sup>、柳沢 香絵\*<sup>1</sup>、清水 美佳\*<sup>2</sup>、新庄 春月\*<sup>2</sup>、中西 千晶\*<sup>2</sup>、平岡 亮一\*<sup>3</sup>

\*<sup>1</sup> 相模女子大学、\*<sup>2</sup> 前相模女子大学、\*<sup>3</sup> 日本体操研究所

## 【目的】

定期的な運動習慣を持つ高齢者の熱中症に対する予防意識および熱中症経験の有無と生活習慣の関連について明らかにする。

## 【方法】

週1回以上の定期的な運動習慣を持つ60歳以上者を対象に、夏季運動時の熱中症の実態と生活習慣に関する質問紙調査を行った。192名（有効回答率75.6%）から協力が得られ、解析対象とした（平均年齢74.5±5.0歳）。熱中症の経験の有無は、熱中症既往歴と運動時に熱中症に関する自覚症状の経験の有無から区分した。

## 【結果】

ほぼ全員が、運動前、中、後とも水分摂取を行っており、飲料種は、いずれも、水、お茶が多かった。熱中症の症状は93.6%の者が知っていると回答しており、96.9%が熱中症にならないよう心掛けていることがあると回答した。運動時に熱中症に関連した自覚症状を経験していた者は、77.1%であった。熱中症経験のない者で、健康面の自信および体力面の自信が高く、1日の食事で主食・主菜・副菜が3食揃う者の割合が高かった。

## 【まとめ】

運動習慣を持つ高齢者の熱中症に対する予防意識は高いが、熱中症の知識と実際にはずれがあった。熱中症予防教育を行ううえでは、熱中症に関する正確な知識の提供に加え、食生活をはじめとした生活全般が熱中症予防となる点を伝えることが有効である可能性が示唆された。今後、縦断的な調査により、熱中症経験と生活習慣の間の因果関係を明らかにし、より効果的な熱中症予防教育につなげていく必要がある。

キーワード：運動習慣 高齢者 熱中症 食習慣

## I 緒言

わが国では、2010年以降、熱中症による死亡者数が、大きく増加している。その理由のひとつとして超高齢社会の影響が考えられ、熱中症による死亡者数のうち65歳以上の占める割合が、他の年代に比較し明らかに高く<sup>1)</sup>、2016年度（5～9月）の熱中症による救急搬送者の50%は65歳以上の高齢者である<sup>2)</sup>。また熱中症の重症度においても、高齢になるにしたがい、中等症、重症の患者の割合が増加する傾向がみられる<sup>3)</sup>。高齢者で多く発生している背景としては、脱水や電解質異常をきたしやすいといった高齢者特有の生理的特徴<sup>4)</sup>

が挙げられる。

一方で、健康寿命の延伸に対する身体活動の有効性は、すでに知られるところである。このような背景もあつてか、2016年度の国民健康・栄養調査結果<sup>5)</sup>では、習慣的な運動を実施する者の割合は、男女ともに70歳以上で最も高い。スポーツ活動時の熱中症の発生は、10代で圧倒的に多く、高齢者では極めて少ない<sup>6)</sup>。このように10代で多く発生している背景として、学校での部活動などでの連日にわたるスポーツ活動の実施が考えられる。しかし、近年の真夏日や猛暑日の増加傾向に加え<sup>7)</sup>、高齢者特有の生理的特徴を考慮すると、習慣的な運動を行う高齢者に対する熱中症予防は、運