



Otsuka

Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.

令和6年春の農作業安全対策全国推進会議
2024年2月22日(木)

熱中症対策啓発活動

大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部
ソーシャルヘルス・リレーション部
奥山元博

CONTENTS

- 大塚製薬について
- 熱中症対策に関する普及啓発活動
- 熱中症対策アンバサダー講座（後援：環境省、文部科学省、農林水産省）

医療関連事業

**PHARMACEUTICAL
BUSINESS**疾病の診断から
治療までを担う

ニュートラシューティカルズ関連事業

**NUTRACEUTICAL
BUSINESS**日々の健康維持・増進を
サポートする**二つの事業で身体全体を考える**

世界の人々の健康に貢献するトータルヘルスケアカンパニーを目指します

疾患啓発・健康啓発

事業活動で得られた資産を活かし、疾患啓発・健康啓発活動を積極的に行っています。

疾患や健康についてわかりやすく伝える
WEBページ「健康と病気」



創刊から30年
～OTSUKAまんがヘルシー文庫～



女性活躍を健康面でサポート
女性の健康啓発



アルコールに関する正しい理解の
浸透と当事者を医療につなげる活動



水分・電解質補給の重要性を伝える
熱中症対策啓発活動



栄養の大切さを伝える食育活動



体調管理(コンディショニング)の
重要性を伝える活動



世界の結核撲滅に向けて、
公衆衛生改善への貢献



30年以上にわたり熱中症の啓発活動に取り組んでおり、広く情報を提供

児童・生徒達に分かりやすく伝える出張講座

学校や施設などに直接出向き、「スポーツ活動中の水分補給」「からだ作りと栄養」といったテーマで熱中症の知識や対策などを多くの生徒に伝えています。



熱中症を学ぶ教材を制作、学校への無償提供

教育現場においても重要課題の熱中症対策。詳しい教材がなく、多忙を極める教員たちの悩みも聞こえてきました。大塚製薬では、熱中症予防啓発のノウハウを活かし、熱中症を学ぶ教材「汗をとりもどせ！みんなで防ごう、熱中症」を制作。全国の中学校の授業への無償提供を行っています。



お子様（親御様）向け

高齢者向け

Otsuka 大塚製薬

お子様の 熱中症対策を万全に 元気に夏を過ごそう!

屋外 室内

子どもの熱中症リスク

- 大人に比べて暑さに弱い**
夏季の炎天下などでは未発達な発汗能力が大きく影響し、子どもの体温は大人より上昇します。
- 地面からの熱を受けやすい**
晴天時には地面に近いほど気温が高くなります。
32℃, 35℃, 36℃
- 自分で気づかない**
運動や遊びに集中するあまり気づかないうちに体温が上昇。

大量に汗をかいた時

水だけでは不十分
人のカラダには体液の濃度を一定に保つ働きがあり、水だけを飲んでいると体液が不足してしまうため、水分とともに適量の塩分をとることが重要。

水分補給の工夫
オススメの飲料は？
食塩相当量 0.1~0.2g (100ml中)
食塩水0.1%~0.2%
運動時のエネルギー補給を考慮して4~8%の糖質を含む飲料。

売っている飲料の栄養成分表示をチェック!

3つのカンタン習慣で、夏を元気に!

- 服装を工夫しよう
- 暑さに備えたカラダづくり
- こまめに水分・塩分補給

夏こそ、しっかり睡眠をとり、栄養補給をしましょう。

Otsuka 大塚製薬

アクティブシニア 体調管理

編集：日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会 委員 川原 貴人

夏を元気に過ごそう~熱中症対策~

気温の上昇とともにカラダへの負担の増加は、シニア世代で顕著に起こります。その原因として、加齢とともに起こるカラダの変化があげられます。自分のカラダのことを知り、対策を講じることで、夏を元気に過ごしましょう。

加齢とともに起きるカラダの変化

カラダの水分量減少	飲水量の減少	体温調節機能の低下
加齢による水分量の減少は、発汗量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。	のどの渇きを感じにくくなることや、尿意への不安などから水分摂取を避けるようになり、カラダに必要な水分量を十分に補えない方が増加します。	ヒトのカラダには体温を一定に保とうとする機能が働いていますが、加齢による機能低下により、体熱が放出されにくいなどの変化が起こります。

シニア世代は加齢とともに起きるカラダの変化により、暑さに対する抵抗力も弱くなります。

早めに暑さにカラダを慣れさせることが大切

屋外での活動が気持ちいいと感じられる頃から、軽く汗をかきような運動をし、少しずつ運動量を増やしながら暑さに慣れ、真夏の暑さに負けないカラダを作ることができます。

効果的な運動方法

通常	中高年や体力に自信のない方	体力に自信のある方
1日30分程度「ややきつい」と感じる運動	1日30分程度「ややきつい」と感じる運動 運動例：インターバル散歩【1回分】 大股で歩幅を揃って歩かなくていい 散歩(3分間) → ゆっくり歩き(3分間) 【合わせて6分間を5回繰り返すと30分です】	屋外でのジョギングやジムでのランニングマシン・エアロバイクなどで「ややきつい」と感じる運動

定期的に無理のない範囲で

Otsuka 大塚製薬

毎日の健康のために 高齢者のための熱中症対策

監修：中京大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士 松本 孝朗先生

高齢者は加齢とともにカラダの水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、熱中症にかかりやすいといわれています。ご本人および周囲の方は、以下のことを気にしながら、熱中症対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。

熱中症の原因

加齢によるカラダの変化	暑熱順化不足
体内の水分量の減少 老化による体内の水分量の減少は、汗をかく量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。 暑さを感じにくい 温度に対する感受性も低下するため、暑さを自覚しにくくなります。 のどの渇きを感じにくい 「口渴中枢」の機能が低下するため、脱水状態においても、のどの渇きを感じにくくなります。	カラダが暑さに慣れていない(暑熱順化不足) カラダが暑さに慣れていない(暑熱順化不足)と、発汗による体温調節機能が十分に働かせません。本格的に暑くなる前から運動などで、カラダを暑さに慣らし、汗をかきやすくしておくことが大切です。

熱中症予防のポイント

暑さを避けましょう	室内環境を整えましょう
暑い日は、涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。	高齢者の熱中症の特徴として、室内で多く発生していることがあげられます。部屋の温度が上がらないように工夫するとともに、こまめに温度をチェックするようにしましょう。
こまめに水分補給	日頃から体調管理
汗をかき体温調節をするためにもカラダの水分量の維持はかせません。のどが潤っていないくても、こまめな水分補給を心がけましょう。	普段から「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。

Copyright©2022 Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.

JA共済連さまと連携した啓発活動（リーフレット）

＼ 農業者の皆様へ！
夏場の熱中症に注意！

農作業中の熱中症の事例

事例 1 7月、80代、死亡
 食事や水分をとらずに炎天下で畑仕事をしていたら、畑でうつぶせで倒れているところを発見される。

事例 2 8月、60代、入院
 数日間の炎天下での作業ののち、嘔吐や下痢の症状があらわれ、食事や水分が摂取できない状態が続き、入院した。

事例 3 7月、60代、入院
 ビニールハウスで、朝から屋前まで作業をしていたところ、多量の発汗や嘔吐の症状があらわれ、救急搬送され入院した。

※JA共済調べ

7・8月、高齢者(70～80歳代)は特に注意!

農作業中の熱中症による死者数(平成24～令和3年)

月別

月	死者数
3月	2
4月	7
5月	9
6月	14
7月	111
8月	109
9月	6

7～8月の発生が多い一方、3～6月でも発生

年別

年齢	死者数
20歳未満	0
20代	1
30代	1
40代	0
50代	8
60代	21
70代	55
80代	137
90代	36

全体のうち70代以上が約88%を占める

※発生月が不明は事故が1件あるため、縦軸は0のグラフと異なっています。
 農林水産省ホームページ「熱中症関係情報集」より

JA共済

熱中症対策に水分・電解質(イオン)補給を!!

高齢農業者が熱中症になりやすい理由

- 発汗量が多い
- 体内の塩分の損失量が多い
- 喉が渇くと感じず水分・塩分補給しない
- 体内の水分量が減る
- 体温が上昇
- 熱中症

高齢農業者は発汗量が多く脱水しやすい!

夏場のハウス栽培作業時における農業者の汗のかき方を調査しました

脱水率の比較

年齢	脱水率
65歳未満	約2.0%
65歳以上	約2.8%

高齢者の方が脱水しやすい

汗中塩分損失量の比較

年齢	汗中塩分損失量
65歳未満	約0.5%
65歳以上	約0.7%

高齢者の方が汗から塩分を失いやすい

東京農工大学と大塚製薬の共同研究 日本農学 03(2):90-103,2016

水分補給時のポイント

汗で失う水分・塩分を補うため、喉の渇きを感じる前から塩分を含む飲料をこまめに飲みましょう。

特に65歳以上の高齢農業者は発汗量が多く、汗から塩分も多く失われるため多めに補給する必要があります。

1時間で500mlペットボトル1.5本程度

熱中症対策に水分・電解質(イオン)補給を

発汗時の水分補給には電解質(イオン)バランスのとれた飲料が効率よくカラダに吸収され、長時間カラダをうるおしてくれます。

飲料別体内キープ力比較

飲料	体内キープ力
水	約38%
電解質(イオン)飲料	約57%

データ: Del T. et al. J. Aviat. Space Environ. Med(2004) 75(7)

制作協力: 大塚製薬株式会社

JA共済

例年夏頃に、JA共済連さまより各都道府県本部へ最新版をお送りしています。

熱中症対策アンバサダー講座

主催：大塚製薬株式会社
後援：環境省、文部科学省、農林水産省

熱中症の発生を防ぐためには、個々で気を付けていくことはもちろんですが、正しい知識をもって熱中症対策をおこなうことができるよう、多くの方々に呼びかけていくことも必要です。当講座では、熱中症対策の啓発・普及活動をおこなう際に必要な知識を学んでいただくことができ、修了された方は「熱中症対策アンバサダー」として認定されます。

近年、地球温暖化による気温上昇や、生活様式の変化による新たな熱中症リスクの発生により、ますます熱中症対策の重要性が高まっています。

熱中症対策を伝える“確かな人材”を増やしていきたいという自治体・学校・企業等の組織・団体の皆さま、是非この機会に、本講座をご活用いただければ幸いです。

ご活用シーン

健康セミナー・地域イベントなど



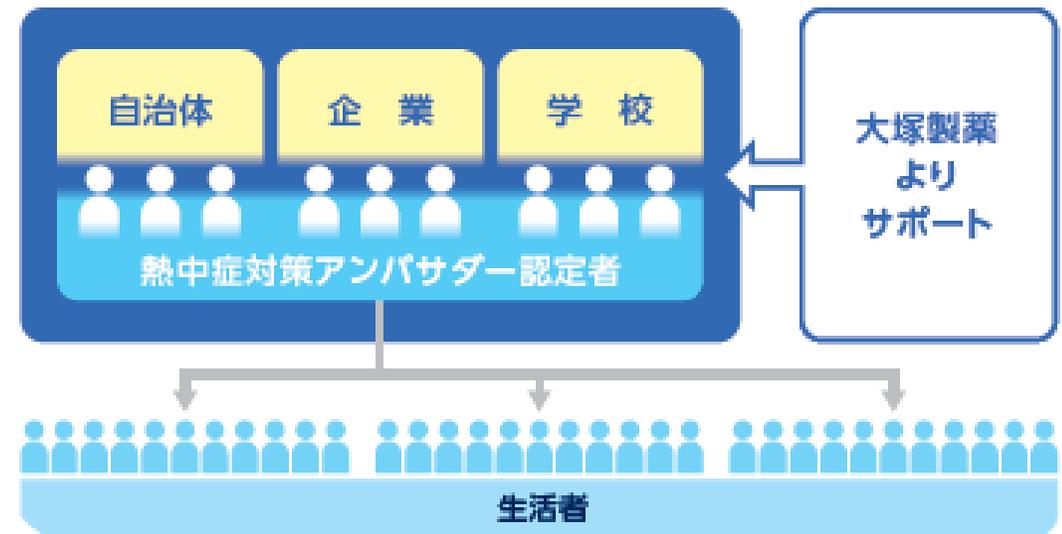
運動会・スポーツ競技会など



子どもや高齢者への声かけなど



熱中症対策アンバサダーの活動イメージ



実施概要

■ **受講料** : 無料 ※熱中症対策アンバサダー認定資格の有効期限はないため、更新料等も発生しません。

■ **開講期間** : 2024年4月～2024年12月

- 熱中症対策アンバサダーの資格を取得するためには、講座を受講し、確認テストを受ける必要があります
- 受講のためにはメールアドレスが必須となります
- △ 受講のためには、お一人につき、それぞれ個別のメールアドレスが必要です。(1つのメールアドレスでの複数人認定はできません)
- 受講の際にかかる通信費は個人負担となります

講義内容

	講義 I	講義 II	トピックス	確認テスト
	熱中症「0(ゼロ)」を目指して <small>資料監修：中京大学 教授 松本孝朗先生</small>			
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱中症について知る <ul style="list-style-type: none"> - 熱中症はどうして起こるか 外的要因 - カラダのメカニズム 体温調節 - 熱中症と思われた時の処置 - 熱中症対策の歩み・熱中症の現状 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱中症対策 <ul style="list-style-type: none"> - 年代別・環境別の熱中症予防 - 日常生活での対策 (水分補給のタイミング) 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #f0f0f0;"> 現在調整中 (20分程度想定) </div>	講義 I II の中から出題
	<ul style="list-style-type: none"> ・「熱中症保健マニュアル2022（環境省）」 ・「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（日本スポーツ協会）」の内容に準拠しています 			



これからも熱中症による事故の減少に向けた取組を推進していきます。



「熱中症対策アンバサダー」は大塚製薬株式会社の登録商標です。