

令和8年6月11日 大阪市北区医師会 市民講座

酷暑を乗りきる『体力を落とさない&暑さに負けない』体づくり

大阪大学大学院医学系研究科 老年総合内科
原 昭壽

新亭

1

The University of Osaka Graduate School of Medicine

2025年は観測史上でもっとも暑い夏でした

夏の平均気温(6~8月) 歴代1位に

- ・全国153地点(気象台等)のうち132地点で夏の平均気温(6~8月)が歴代1位 ※タイ記録含む

日本の6~8月の平均気温偏差 2025年は+2.36℃

気温は年々右肩上がり

熱中症による救急搬送者数の推移(年別)

2008年の調査開始以降、初の10万人超え

熱中症搬送者数も右肩上がり

作成: 日本気象協会電気「熱中症ゼロへ」プロジェクト

2

The University of Osaka Graduate School of Medicine

そして2026年も暑い夏になる見込みです

気象庁 Japan Meteorological Agency

報道発表

令和8年4月17日
大気海洋部

いのちとくらしをまもる 防災減災

150年

最高気温が40℃以上の日の名称を「酷暑日」に決定

最高気温40℃以上の日の名称について、気象庁ホームページで実施したアンケート結果や有識者のご意見を踏まえて「酷暑日」と決定しました。

「酷暑日」を定義

3

The University of Osaka Graduate School of Medicine

第27回

みんなで学ぶ健康法

令和8年6月11日(木) 14:00~16:00
大阪市立「北区民センター」2階ホール
大阪市北区扇町2-1-27

入場無料 申込不要

『猛暑とフレイル予防』

講師 藤本 啓治 先生
第1部 14:30~15:00

酷暑を乗りきる『体力を落とさない&暑さに負けない』体づくり
大阪大学大学院医学系研究科 老年総合内科 原 昭壽 先生

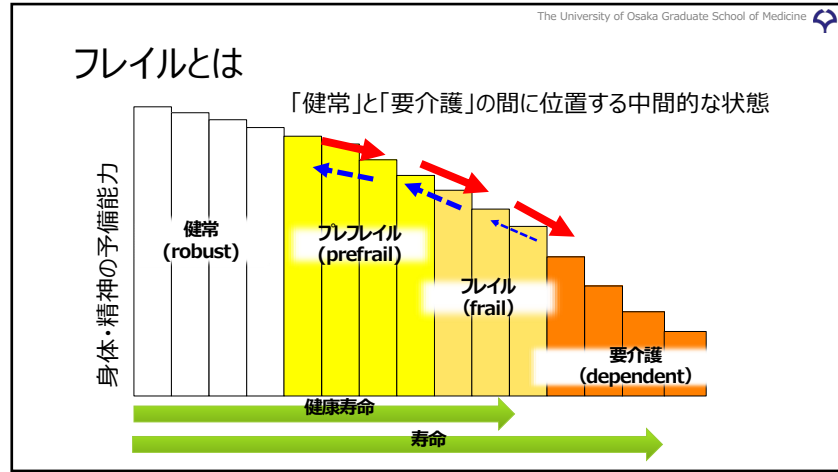
第2部 15:10~15:40

猛暑ロコモフレイル対策としてのお勧め運動
医療法人 藤原会 健康推進課 部長 宮田 重樹 先生

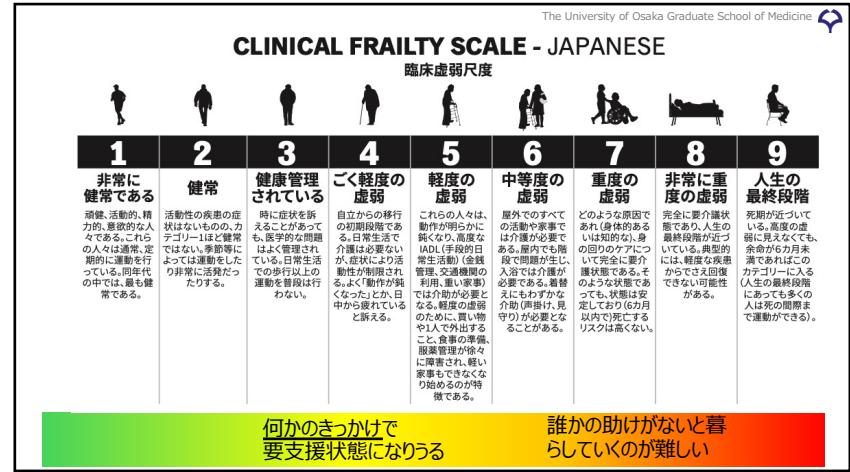
酷暑は「フレイル」の危険

「フレイル」とは何かをまず知りましょう

4



5



6

The University of Osaka Graduate School of Medicine

フレイル自己チェックリスト (基本チェックリスト)

25個の質問

運動、栄養、認知機能、うつ傾向などをチェック

25個の質問

運動

栄養

口腔

認知

うつ

QRコード

長寿科学進行財団 健康長寿ネット 介護予防のための生活機能チェック

7

The University of Osaka Graduate School of Medicine

日本のフレイル基準

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少 (基本チェックリスト#11)
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする (基本チェックリスト#25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	1.軽い運動・体操をしていますか? 2.定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3項目以上に該当するものをフレイル、1項目または2項目に該当するものをプレフレイル、いずれも該当しないものを健常とする

(J-CHS基準 国立長寿研究センター 佐竹昭介先生、荒井秀典先生ら作成)

8

The University of Osaka Graduate School of Medicine

健常→フレイルのきっかけとは？

要因	具体的な例
身体活動量の低下	例：膝が痛くて外出する習慣がなくなったら足が弱ってしまった
食欲低下、栄養不足	例：夏バテで食欲がなく食べずにいたら筋肉もやせてしまった
入院	例：肺炎で1週間入院したら、安静で体が弱り、何をしても疲れるようになってしまった
社会的な孤立	例：家族や友人との別れをきっかけに外出する理由がなくなってしまった
精神・心理的要因	例：うつ傾向により、何かをする気力がなくなってしまった


様々な要因が連鎖し、悪循環の結果、体が弱る

9

The University of Osaka Graduate School of Medicine

なぜ夏はフレイルの危険があるのか？

脱水



食欲低下



外出減少



「熱中症」「熱中症回避」どちらも、フレイルのきっかけとなりうる

10

The University of Osaka Graduate School of Medicine

酷暑を乗りきる『体力を落とさない&暑さに負けない』体づくり

||

①熱中症を防ぎながら②そこそこ動く

11

The University of Osaka Graduate School of Medicine

①熱中症を防ぐには

12

The University of Osaka Graduate School of Medicine

年を取るほど熱中症になりやすい理由

喉の渇きを感じにくい 暑さを感じにくい エアコンを我慢しがち

13

The University of Osaka Graduate School of Medicine

熱中症を防ぐ3つの対策

1 水分摂取 2 温度対策 3 暑熱順化

14

The University of Osaka Graduate School of Medicine

水分を取るコツ

- 夏は普通に過ごすだけでも2L程度は発汗で失われる
- 喉が渇かなくても定期的に一定量のむ（目安：1時間ごとにコップ1杯）
- 普通の生活の水分補給は普通の水やお茶で良い
- 運動などで大量に汗をかく場合は塩分（ミネラル）も多少意識
 - 発汗1Lで失われる塩分は3gほど
 - 塩飴は1個で塩0.1g
 - スポーツドリンクは500mlで塩0.5g だが糖分30gと多め
 - OS-1は500mlで塩1.5g 糖分10g なので脱水時の補正用。

15

The University of Osaka Graduate School of Medicine

脱水かどうかを知る

皮膚のシワの戻りが遅い
(1秒以上かかる場合脱水傾向)


ツメの赤みの戻りが遅い
(2秒以上かかる場合脱水傾向)

16


The University of Osaka Graduate School of Medicine

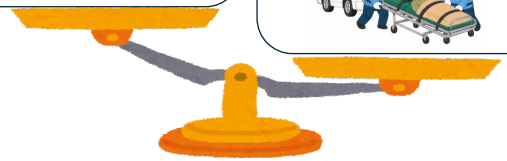
エアコンと扇風機は上手に使いましょう

12時間で
1日200円弱



熱中症入院（3割負担）
1回 約40,000円





17

The University of Osaka Graduate School of Medicine

涼しい場所や施設を利用しましょう



18

The University of Osaka Graduate School of Medicine

老若男女問わず、日傘も帽子も使いましょう







19

The University of Osaka Graduate School of Medicine

暑熱順化（からだを暑さに慣らす）

- からだを暑さに慣らすことで体温調節がうまくできるようになる
→ 熱中症にかかりにくくなる

<p>はじめは 短時間から</p>  <p>5~10分程度の 軽い運動や外出から</p>	<p>少しずつ時間をのばす</p>  <p>数日かけて、 10~30分程度に</p>	<p>汗をかく習慣をつくる</p>  <p>汗をかくことで、体の 熱を外に逃がす力が 高まります</p>	<p>2週間程度が目安!</p>  <p>個人差はありますが、 2週間ほどで効果が 出てきます</p>
---	---	---	--

適切な入浴習慣、睡眠時間も重要

20

The University of Osaka Graduate School of Medicine

②そこそこ動く

21

The University of Osaka Graduate School of Medicine

フレイルになりやすい人 = 歩かない人

- 401名のフレイルではない日本の高齢者（平均71.1歳）を10年間追跡したところ、1日5000歩未満の人はフレイルになりやすかった

1日5000歩以上歩いていたか

中強度の運動（=軽い歩き程度）を1日7.5分以上行っていたか

(国立長寿医療研究センター 荒井秀典先生のご研究)

22

The University of Osaka Graduate School of Medicine

歩けばフレイルから回復するか？

- 424名の高齢者（平均76.8歳）
 - A群：健康教育だけを実施した人 211名
 - B群：健康教育 + 監督下歩行（150分/週）を実施した人 214名
- 12ヶ月後にフレイル基準を満たすか？

開始前	12ヶ月後
A群：23%	→ 19%
B群：23%	→ 10%

歩行によってフレイル改善は期待できる

Cesari, M. et al. *Biomed. Sci. Méd. Sci.* 70, 216–222 (2015).

23

The University of Osaka Graduate School of Medicine

1日何歩歩けば良いか？

若年層は8000歩/日前後がリスク低い

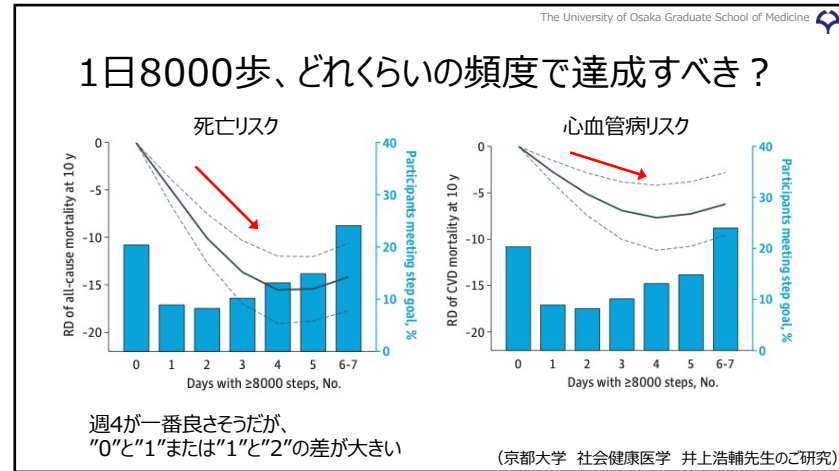
高齢者は6000歩/日までリスクの下がり大きい その後もゆっくりリスク低下

赤が60歳未満
青が60歳以上

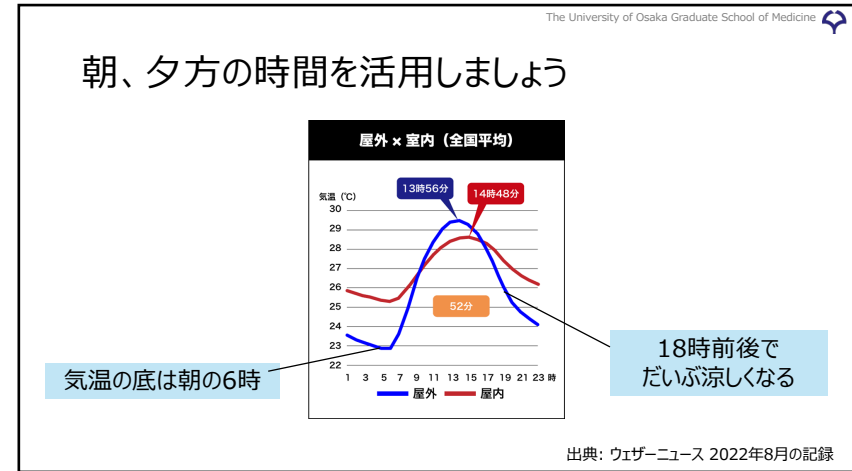
- 10000歩くらいまでは、多いほどいい
- 元気な人は8000歩目標、難しい人も6000歩以上くらいを目指して

Paluch, A. E. et al. *Lancet Public Heal.* 7, e219–e228 (2022).

24



25



26

The University of Osaka Graduate School of Medicine

熱中症を防いでそこそこ動くためのチェックリスト



- こまめに水分・塩分を補給する
- 涼しい服、日傘、帽子をつかう
- エアコン・扇風機を上手につかう
- 涼しい公共の場所も上手につかう
- ゆるく体を動かし、暑熱順化をめざす
- フレイル予防、暑熱順化を兼ねた運動として歩行はおすすめ
- 週2回以上、8000歩（難しい場合はできる範囲でOK）歩いてみる
- 暑さがピークの時間は無理せず、朝の時間、夕の時間を活用

27

The University of Osaka Graduate School of Medicine

役立ちリンク

1. 長寿科学進行財団 健康長寿ネット フレイルの診断
<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/shindan.html>
2. 大阪大学 老年・総合内科 高齢者の健康長寿・ウェルビーイングのためのコツ
<https://www.med.osaka-u.ac.jp/pub/geriat/www/well-being.html>

28