

熱中症対策ポイント | シニアの方

芸能現場における熱中症から人を守る基本原則

熱中症対策は「自己管理」に委ねるものではなく、現場で確実に運用される仕組みが必要です。無理をしないように伝え、体調不良を申し出やすい環境を整えてください。「やめてください」「休んでください」と周囲が声をかけられることが安全につながります。

事前にできる対策は確実に実施してください。プレクーリング（事前冷却）、冷却用品の準備、適切な水分・塩分補給（取りすぎに注意。高血圧等は 医師に相談）など、リスクが高い条件では一層の配慮が必要です。

高齢者や若年者など、発言しにくい立場への配慮も重要です。安全対策に要する費用や設備は必要経費として位置付け、現場全体で共有してください。

■ ■ ■

撮影や舞台、稽古など、芸能の制作現場では、出演者・スタッフを問わず、年齢や経験にかかわらず、誰にとっても熱中症への備えが欠かせません。なかでも、長く現場で活動してきたシニアの方は、作業や出演の内容にかかわらず、体調の感じ方や回復のスピードに、これまでとは少し違いを感じる場合があります。こうした変化は、ご本人にとっても気づきにくく、周囲からも分かりづらい場合があります。

ここでは、シニアの方ご本人が自分の体調に目を向けながら安心して現場に関わり続けるために、また制作側・共演者・スタッフが立場の違いを越えて自然に配慮できるよう、熱中症を防ぐためのポイントを整理します。

※本ガイドラインで想定する年齢域について：ここでいう「シニアの方」とは、一般に60歳前後以降にみられることのある、体温調節や回復力の変化が生じやすい方を想定しています。

ただし、こうした変化の現れ方には大きな個人差があります。本ガイドラインでは、年齢で線を引くのではなく、その日の体調や、いつもとの違いに気づくことを大切にしてください。

1. 体調の変化に気づくためのポイント

シニアの方は、喉の渇きや不調を強く自覚しにくいことがあります。「いつも通りにできている」と感じていても、体には少しずつ負担がたまっている場合があります。そのため、自分の感覚を大切にしながら、周囲の人と体調について共有できる関係を保つことが役立ちます。次のような変化があるときは、軽い不調であっても一度立ち止まって様子を確認してください。

- 受け答えがいつもより簡単になったと感じる
- 反応が少し遅くなったように思う
- 動きがゆっくりになり、動きづらさを感じる
- 「少し疲れた」「だるい」といった感覚が続いている

一見すると大きな変化がないように見えても、体調が急に変わることがあります。小さな違和感をそのままにしないことが大切です。

2. 判断の際に心がけたいポイント

シニアの方は、軽い不調から状態が変わるまでの時間が短い場合があります。「まだ大丈夫そう」「少し休めばいけそう」と感じる場面でも、無理を重ねない判断を意識してください。次のような状態が見られる場合は、自分の気持ちを大切にしながら、早めに休憩や作業、出演の中断を考えてください。

- 会話が少しかみ合いにくいと感じる
- 「立ちくらみ」や「ふらつき」がある
- 体調をうまく言葉にできないと感じる

判断に迷うときは、少し早めに休む選択を基本にしましょう。

3. 体調不良が疑われたときの対応

体調に変化を感じたときは、できるだけ早く実演や作業から離れるようにしてください。シニアの方は、一時的に楽になったように感じて、その後に体調が変化することがあります。次の点を目安にしてください。

- 意識がはっきりしないときは、無理に水分をとらない
- 当日中の実演や作業の再開は、原則として行わない
- 翌日に体調が変わる可能性があることを念頭に置く

必要に応じて、医療機関への相談や、受診をすることも大切です。

4. セルフチェックリストの活用について

現場に入る前や、体調に少しでも不安を感じたときには、「熱中症を防ぐためのセルフチェックリスト」を用いて、その日の体調や準備状況を確認することをおすすめします。チェックリストを通じて気になる点があれば、無理をせず、制作担当者や周囲の人と共有してください。

【共有しておきたい考え方】

シニアの方の熱中症対策で重要なことは、これまでの経験に頼りすぎないこと、我慢しないことです。その日の体調を大切にして、少し余裕をもった行動を心がけることを、現場全体で共有してください。

◆参考として、日本芸能従事者協会が作成したセルフチェックリストもご用意していますので、現場での確認にご活用ください。

https://artswokers.jp/wp-content/uploads/2025/08/necchuushou_checklist.pdf