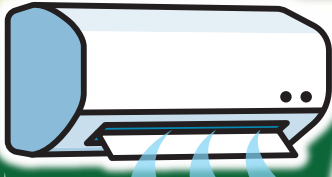


高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

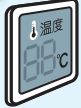
熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

暑いから
エアコン
つけてね!

扇風機や換気扇 を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

窓とドアなど
2カ所を開ける

さらに → 気をつけるべきポイント

+ 熱中症を防ぐために



マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



近距離で
(2m以内を目安)
会話をする時は、
マスクの着用を

マスクをしてると
熱中症になりそう...



マスク着用時は

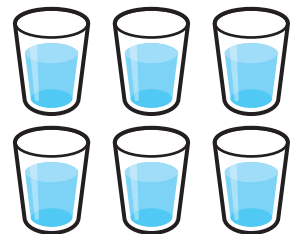
- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



のどが渇いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとに
コップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は
塩分も忘れずに



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

！ 高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

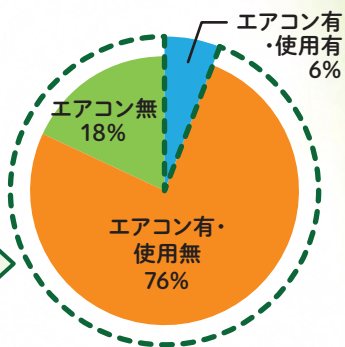
約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

エアコン設置有無・使用状況別

出典：東京都監察医務院

- エアコン有 + 使用有
- エアコン有 + 使用無
- エアコン無

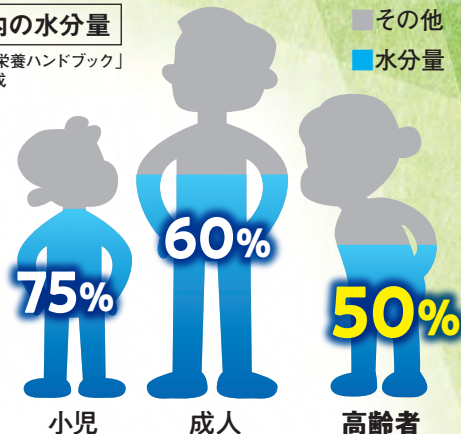


体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成

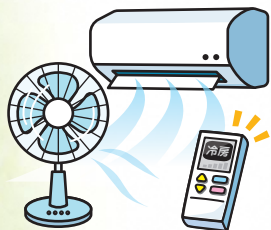
■ その他

■ 水分量



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

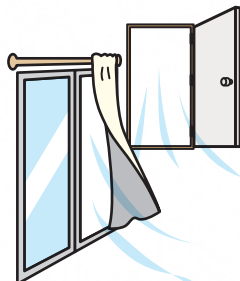
エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温度を測っている



部屋の風通しを良くしている



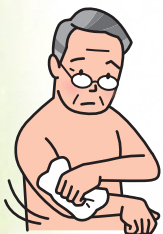
必要に応じてマスクをはずしている



こまめに水分補給をしている



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら