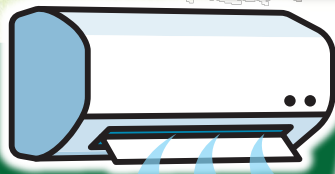


高齢者のための熱中症対策

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

温度・暑さ指数
を確認する

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

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

窓とドアなど
2カ所を開ける

暑いから
エアコン
つけてね!

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!



屋外で
2m以上
離れている時
(十分な距離)

マスクをしてると
熱中症になりそう...



マスク着用時は

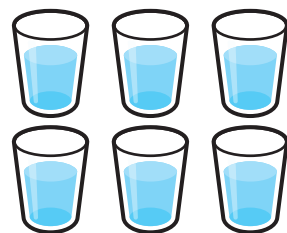
- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



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

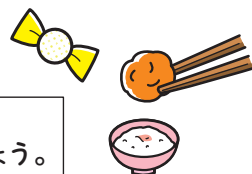


コップ約6杯

(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 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2年夏)

※計200人(速報値)のうち

約9割は
65歳以上の高齢者

約9割は屋内

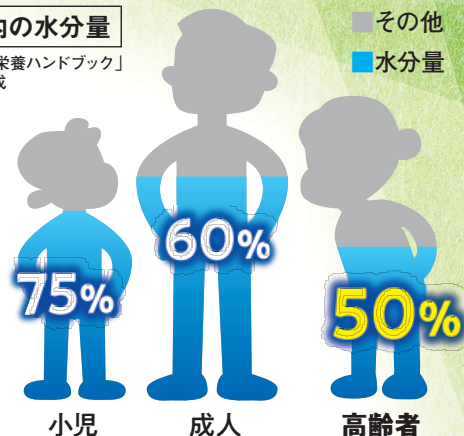
屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

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



エアコン設置有無・
使用状況別

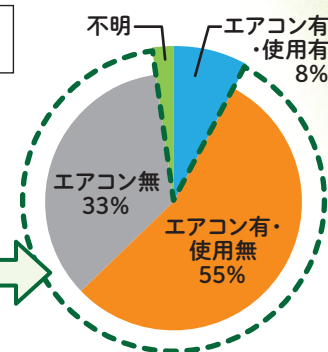
出典：東京都監察医務院

■エアコン有 + 使用有

■エアコン有 + 使用無

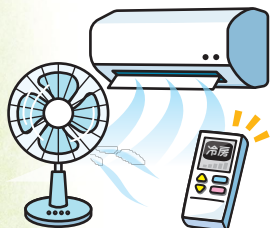
■エアコン無

■不明

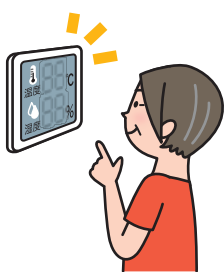


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

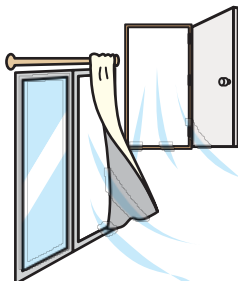
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温湿度
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