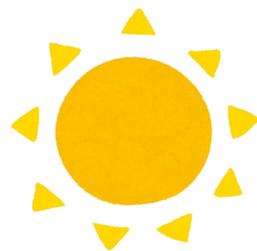
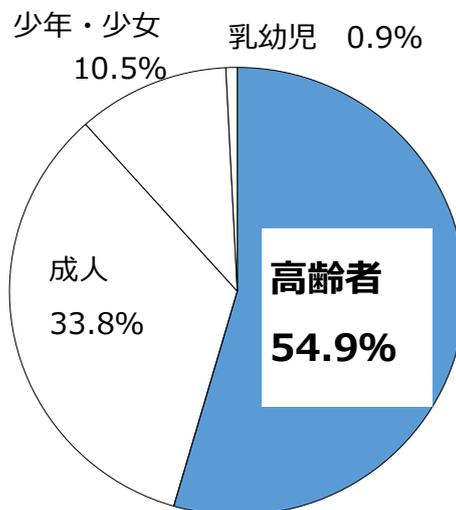


気を付けて！！ 高齢者の熱中症



熱中症患者のおよそ半数は
高齢者(65歳以上)
です

熱中症になった高齢者の
およそ半数は**室内**で
発症しています！



消防庁「令和5年（5月から9月）の熱中症による
救急搬送状況」より作成



熱中症予防のポイントは2つ

- ① **暑さを避けること**
- ② **水分補給**

です！

● 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。
- ② 暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなっています。
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下します。

▲ 熱中症警戒アラートを活用しましょう ▲

熱中症警戒アラートとは

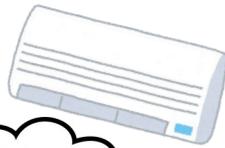
熱中症の危険性が極めて高くなると予測された日の前日や当日に、環境省と気象庁が注意を呼びかける情報です。発表された情報はテレビ、ラジオ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

アラート発表時には、

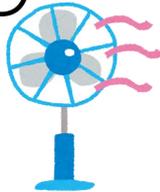
- エアコンを適切に使いましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 外での運動は原則、中止/延期しましょう
- 家族や知り合い同士で声を掛け合しましょう
- のどが渇く前に水分補給をしましょう

熱中症は室内や夜間にも 多く発生しています

- エアコンを上手に
使しましょう。
- 扇風機や換気扇も
併用しましょう。
- すだれやカーテンを使って
直射日光を避けましょう。
- エアコン使用中もこまめに換気
しましょう。



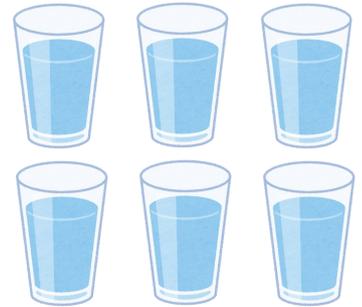
室温を
28℃に!



こまめに水分をとりましょう

- のどが渇いていなくても意識して
こまめに水分をとりましょう。

1日あたり
1.2ℓを
目安に



コップ 約6杯

- 入浴前や起床後も
まず水分を補給しましょう。

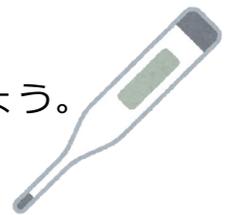
急に暑くなる日や 継続する暑さに注意しましょう

- 次のような時は暑さに慣れていない
ため熱中症に注意が必要です。
 - ・ 急に暑くなった日に屋外で過ごす
 - ・ 久しぶりに暑い環境で活動する
- 暑いときには無理をせず、徐々に
暑さに慣れるようにしましょう。
- 厳しい暑さが
続くとき → 不要な外出は控え
エアコンなどを使い
ましょう。



日頃から 健康管理と体づくりを

- 日頃から体温や
体調チェックをしましょう。
- 暑さに備え、暑くなり始めの時期
から無理のない範囲で運動を行い、
暑さに備えた体づくりをしましょう。
- 体調が悪い時は無理をしないで
休みましょう。



引用・参考：「熱中症が増えています 予防のためのポイント」「熱中症警戒アラート 全国運用中！」
厚生労働省・経済産業省・環境省「高齢者のための熱中症対策」、厚生労働省「知っておこう 熱中症予防の
ために 夏場の外出（暑さ）に慣れていない方」、環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」