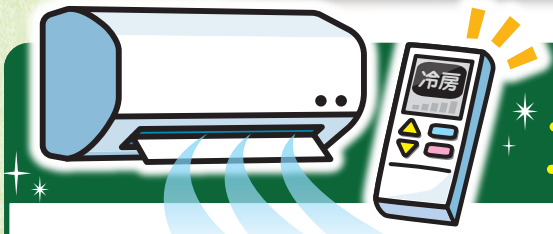
高齢者のための熱中症対策

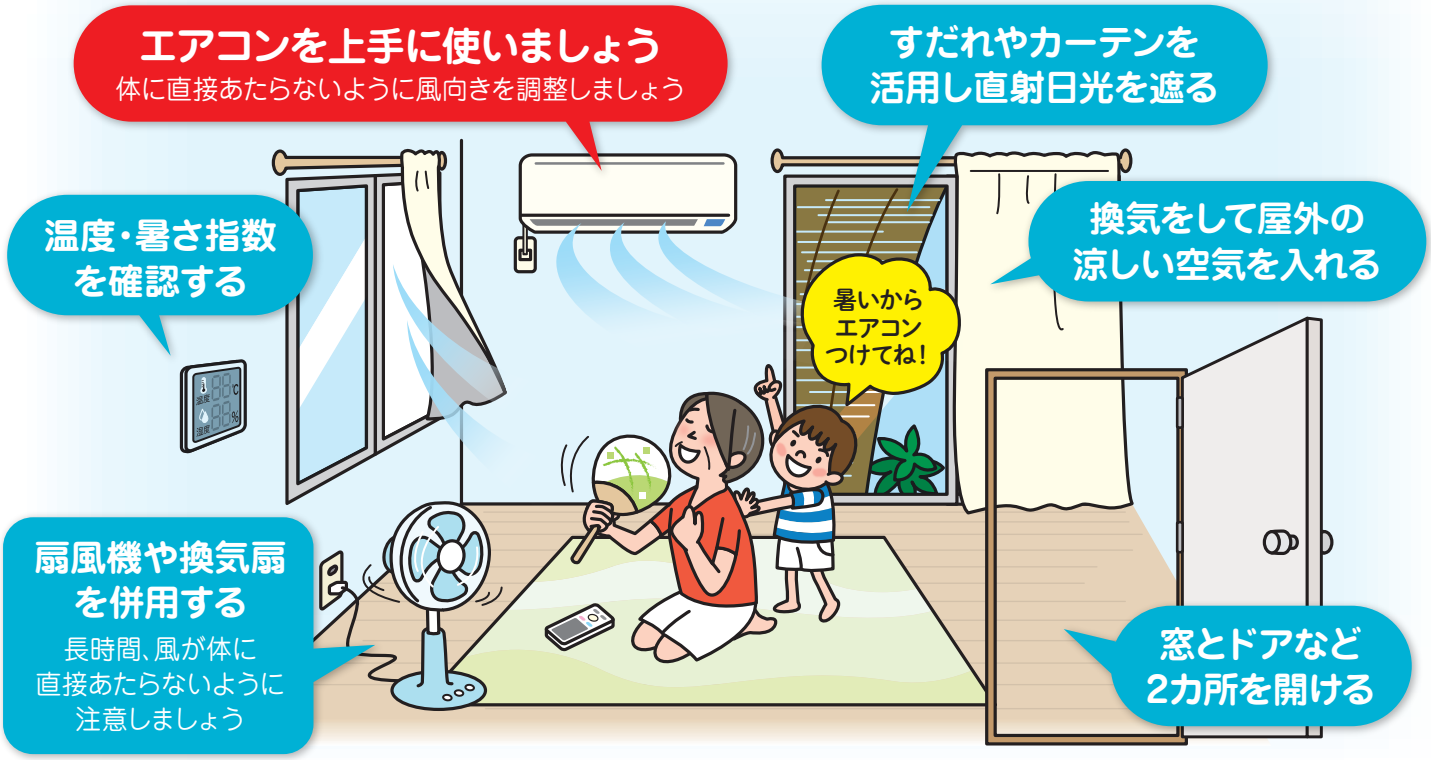
熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



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。



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

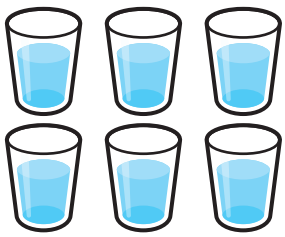
ウイルス感染対策は忘れずに！

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

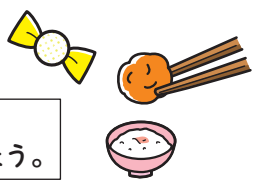
のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

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。

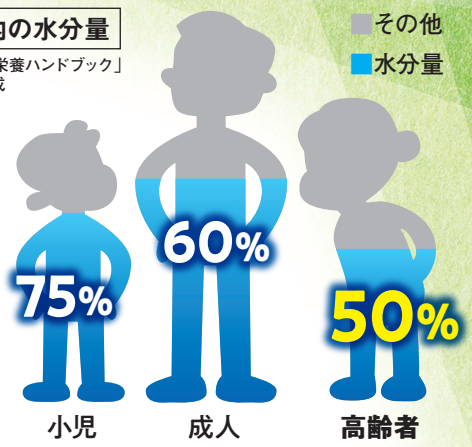
3 暑さに対する体の調節機能が低下します

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。

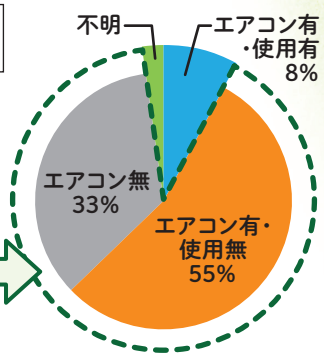
体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成



エアコン設置有無・使用状況別

出典：東京都監察医務院



●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

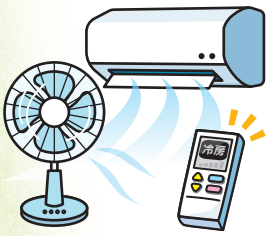
約9割は 65歳以上の高齢者

約9割は屋内

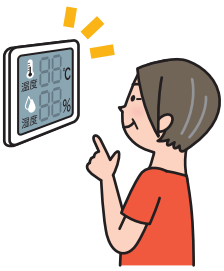
屋内での死亡者のうち 約9割は エアコンを使用していなかった

予防法ができているかをチェックしましょう

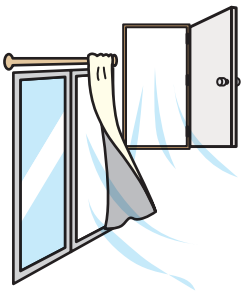
□エアコン・扇風機を上手に使用している



□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

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 ➡

熱中症予防情報サイト

友達追加はこちら

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

経済産業省 Ministry of Economy, Trade and Industry

環境省 Ministry of the Environment

2021年7月版