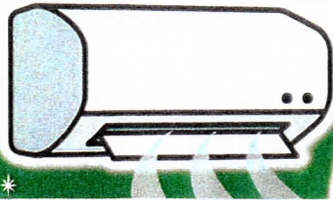


高齢者のための熱中症対策

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。 節電 にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

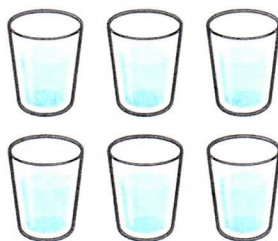
また、エアコン使用中もこまめに **換気** をしましょう。



さらに 気をつけるべきポイント

のどが潤いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**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・塩分補給を



※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

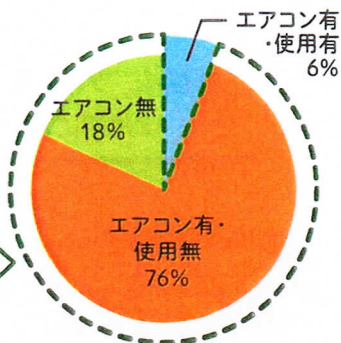
約8割は65歳以上の高齢者

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

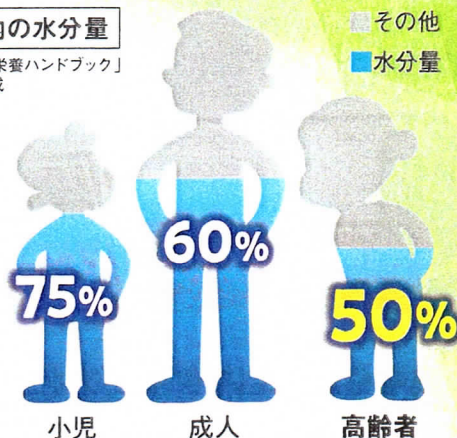
エアコン設置有無・
使用状況別

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

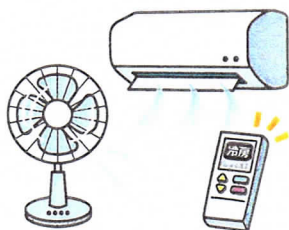


体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

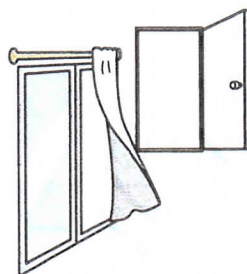
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



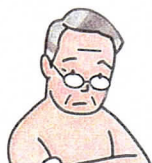
☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



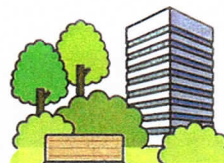
☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 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



②電話・FAX: 下記問い合わせ先へ。

FAX の場合は裏面様式をご利用ください。

※手話通訳をご希望の場合はお早めにお知らせください。

【お問合せ】

都筑区高齢・障害支援課

TEL: 045-948-2306 (平日9時～17時)

FAX: 045-948-2490

[主催] 都筑区認知症サポート連絡会／都筑区役所

