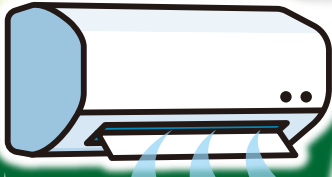


# 高齢者のための熱中症対策

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

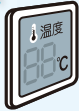
熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

### 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

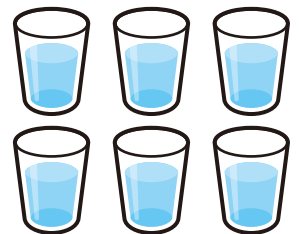
- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



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

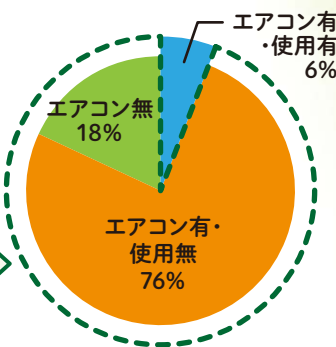
約8割は65歳以上の高齢者

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

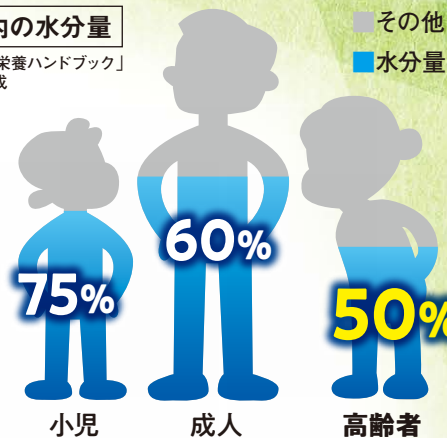
出典：東京都監察医務院

- エアコン有 + 使用有
- エアコン有 + 使用無
- エアコン無



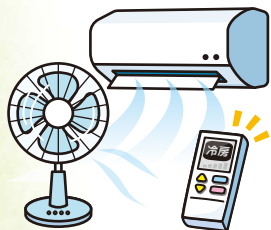
### 体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成



## ☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

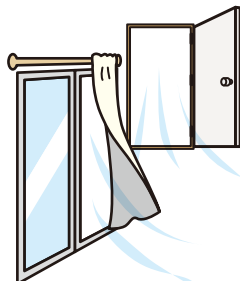
エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温度を測っている



部屋の風通しを良くしている



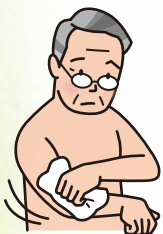
必要に応じてマスクをはずしている



こまめに水分補給をしている



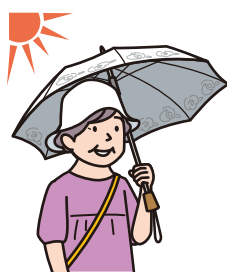
シャワーやタオルで体を冷やす



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



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