

熱中症



今年も暑い夏
になりそうだ
エイ!

にならないために!!



合言葉は

「こえかけあおう」



こ



こまめな
水分補給

え



エアコンを
正しく使おう

か



風通しを
良くしよう

け



軽装で涼しく
過ごそう

あ



汗をかいたら
塩分も補給

お



お出かけは
涼しい時間に

う



うちの中でも
要注意

札幌市厚別区第2地域包括支援センター



TEL 011-375-0610 FAX 011-375-0615
〒004-0022 札幌市厚別区厚別南5丁目 1-10



ご高齢の方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整機能が低下します

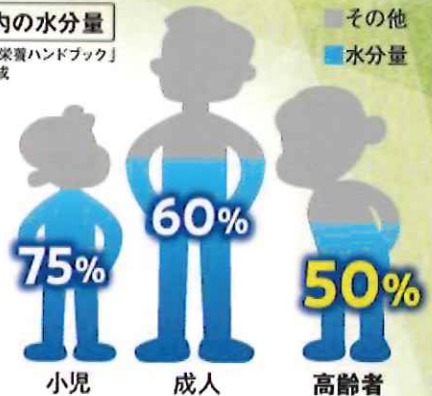
- ☑ 高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

④ 予防法ができているかをチェックしましょう！

- ☑ 熱中症で救急搬送される人のうち、約半数は65歳以上の高齢者です。日常生活で予防法を実践することが大切です。

チェックしてみましょう！

体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



☑ のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう！

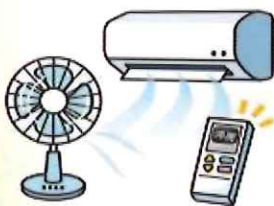
- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も水分・塩分補給

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

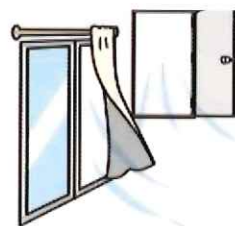
☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



☐ 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



☐ 涼しい服装で外出時は日傘・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する



※「高齢者のための熱中症対策」（厚生労働省・経済産業省・環境省）

【[20230530_leaflet_for_elderly.pdf \(env.go.jp\)](#)】を加工して作成