

熱中症を予防しよう！

～夏の暑さから身を守るためにできること～

熱中症患者で最も多いのは65歳以上の高齢者です。“今日”から予防対策を実践しましょう！



熱中症とは？

暑い環境の中にいることで体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまくできなくなり体内に熱がこもってしまった状態のこと

(症状) めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気、倦怠感など

⇒ 重症化すると、死亡することもあるので予防に努めることが大切です。

熱中症の予防方法



“こまめに” 水分補給

- 夏場は1日1.5～2リットルの水分を取る。
 - のどの渇きを感じなくても意識して水分補給をする。
 - 毎朝、朝昼夕の食事の前後、就寝前にコップ1杯の水を飲む。
 - 外出時はいつでも水分を持ち歩く。
 - 汗をかいたら梅干入りのお茶など、塩分も一緒にとる。
- ※水分や塩分に制限がある方は主治医に相談をしてください。



暑さを避ける

室内

- 扇風機や冷房で温度を調節する。
- 睡眠時は冷房を弱めに設定したり、扇風機を首ふりで回して長時間同じ場所に当てないようにしたりして工夫しましょう。
- 温度計を置き、室温をこまめに確認する。

室外

- 日よけ用の帽子や日傘を使う。
- 暑い日は、日中の外出（10時から14時くらい）をできるだけ控える。
- 涼しい施設・場所を利用する。
- 暑さをしのぐ一時避難場所として、シルバーセンター、いきいきセンター、高齢者多世代交流支援施設をぜひご利用ください！



熱を体外へ

- 冷たいタオルで首や脇の下を拭いて体を冷やす。
- 通気性が良く、汗を吸収しやすい素材の衣服を選ぶ。





熱中症の予防方法

日頃からの体調管理

- バランスのよい食事をする。
→タンパク質・野菜を積極的に食べましょう！
- 十分な睡眠をとる
- 体調不良を感じたら早めに医療機関を受診する。



緊急時は、すぐに救急車を呼びましょう。

お問い合わせ先



<避暑シェルター（シルバーセンター等）について>

- 高齢者地域支援課 シルバーセンター係 03-5742-6946

<その他、気になることがあるとき>

- お近くの在宅介護支援センター
- 高齢者福祉課 高齢者支援第一係 03-5742-6729
高齢者支援第二係 03-5742-6730