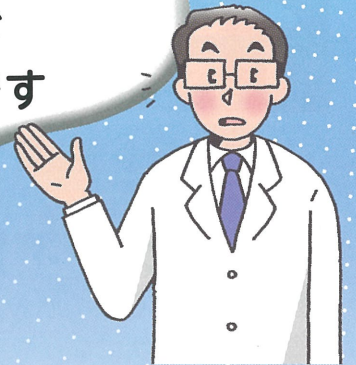


声かけあって、みんなで防ごう

高齢者のみなさんは 熱中症に とくに注意が必要です

救急搬送される
約半数が
高齢者です



監修 国際医療福祉大学医学部公衆衛生学・医学研究科公衆衛生学専攻教授 和田耕治

水分補給 が予防の基本



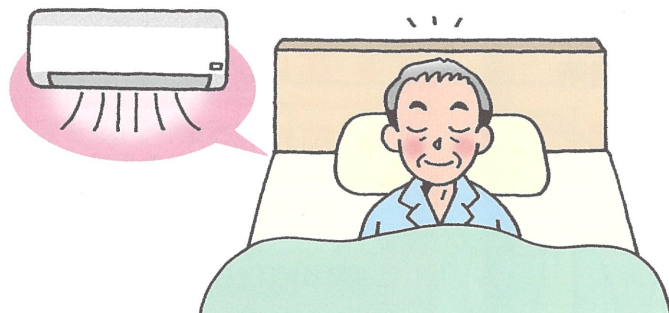
- のどが渇く前に水分補給
- お風呂や寝る前、起きたときにコップ1杯の水を
- 外出時は水筒などを忘れずに

暮らしの工夫で 暑さを避けよう



- エアコンなどで28℃以下に
- 衣服の工夫や冷却グッズで熱を逃がそう
- 外出時、帽子や日傘で日ざしをよけよう

暑さに負けない からだづくりを



- しっかりと睡眠がとれる工夫をする
- 暑さが始まる前から適度な運動
- たんぱく質とビタミン、クエン酸をとる(3頁参照)

みんなで気にかけて、 声かけを



- 互いに体調を気にかけて、水分補給を
- 軽度の異常は、安静、冷却、水分補給
- 頭痛や吐き気、様子がおかしければ119番通報

どうして高齢になると熱中症になりやすいのか？



1

暑さによる異常に気づけない

暑さや渴きを感じにくくなるため、危険な状態に気づきにくくなります。

→ 温度計や湿度計で部屋の状態を確認める

2

水分が不足しがち

からだの水分量が若い頃と比べて少ないため、脱水症状になりやすくなります。

→ のどが渴かなくても水を飲むことが大切

3

暑さに対応するための機能が衰える

汗が出にくいなどから体温調節がしにくく、からだへのダメージも受けやすくなります。

→ 持病の管理など日頃からの体調管理が重要

4

生活を変えるのが苦手

電気代がかかるエアコンを節約したり、トイレが気になり水分をがまんするなど、暑さへの対処を怠りがちです。

→ 公共施設で涼むなど、いかに涼しく過ごすか工夫する

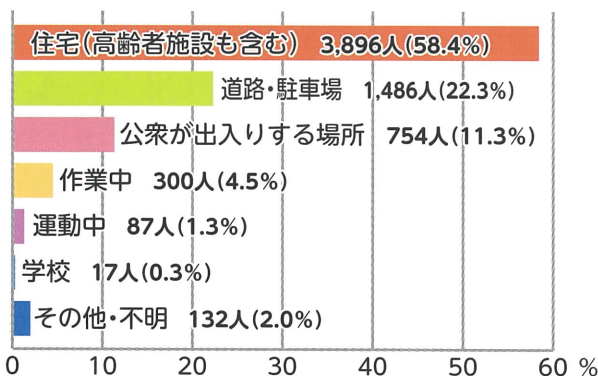
年をとるとからだの状態や機能が衰えてくるため、危険な状態に気づきにくく、また重症化しやすくなります。周囲の人も高齢者に気を配るようにしましょう。



熱中症は炎天下よりも室内で発生しています

熱中症は半数以上は室内で、また夜間でも発生しています。閉めきった部屋で高温・多湿になると、かかりやすくなります。

■ 65歳以上の人熱中症になった場所



こんな日は熱中症に
とくに注意！

- ▶ 急に暑くなった
- ▶ 蒸し暑い
- ▶ 風が弱い
- ▶ 気温が高い

熱中症は5月頃から発生しています。

梅雨入りの暑くなり始めたあたりから9月くらいまでがピークです！

熱中症予防 こんな工夫を してみよう

暑い日が続くと体力が衰え、熱中症にかかりやすくなります。十分に注意しましょう。

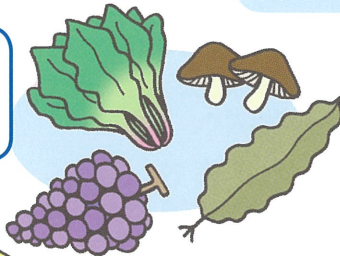
食事のポイント

夏バテを防ぐたんぱく質、ビタミンB₁、
ビタミンC、ミネラル、クエン酸を豊富に。
また食事からとる水分（野菜や果物、海藻
などに豊富）も大切です。

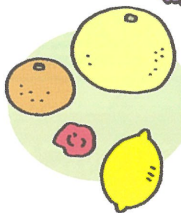
たんぱく質
肉、魚、卵、大豆
製品 など



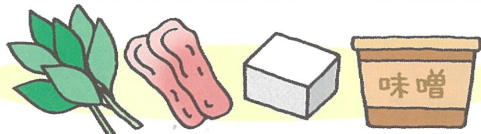
ミネラル
野菜、果物、海藻、
きのこ など



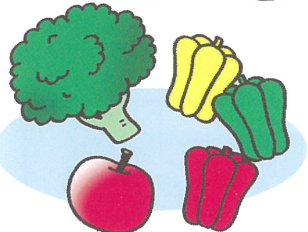
クエン酸
梅干、お酢、レモン、
グレープフルーツ など



ビタミン B₁
豚肉、豆腐や味噌、モロヘイヤ など



ビタミン C
果物、ピーマン（とくに赤、
黄）、ブロッコリー など



⚠️ そうめんばかりでは夏バテして
熱中症になりやすくなります！

水分補給のポイント

次の図を目安に、コップ1杯程度の水分を定期的にと
りましょう（少なくとも1日計1.2L程度）。

汗をかいたときなどは塩分を
同時に補給できるスポーツ
ドリンクも効果的です。



夏前から からだづくりを

1日1回汗をかく運動をして、暑さの調
節機能を鍛えましょう。

運動後30分以内に牛乳などたんぱく質
と糖分をとると、効果が上がります。

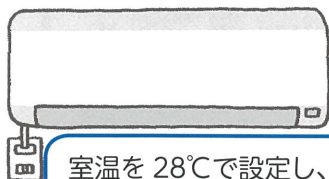
終わったら
牛乳などを



節電しながら室温を下げるポイント

湿度が70%以上の
ときは除湿を

室温を28℃で設定し、
扇風機で冷気を回しま
しょう



すだれなどで窓をおおっ
て室温が上がらないよう
にしましょう

室内でも濡れタオルや冷
却グッズで体温を下げま
しょう



危険な症状に 注意しましょう

めまい、立ちくらみなどは、熱中症以外でもよくありますが、とくに夏場は熱中症のおそれがあると考え、早めに対処したり、周囲の人に状態を伝えましょう。

軽い症状	やや重い症状	重い症状
●めまいや立ちくらみ ●汗がどんどんでる ●筋肉のけいれん（こむらがりなど）	●だるい^{けんたい}（倦怠感） ●頭痛 ●吐き気やおう吐	●意識不明 ●言動がおかしい ●ふらふらしている ●体温が高い ●ひきつけを起こす
対処方法 まずは応急処置で ●急いで水分をとりましょう ●涼しいところで安静にしましょう 症状が回復しないときは医療機関へ	対処方法 ●救急車を呼ぶなど、すぐに医療機関へ ●医療機関につくまで可能な限り応急処置を行う	意識がない、反応がおかしいときはすぐに119番通報を！ 

熱中症のおそれがある人がいたら、声かけして、対処につなげましょう。

外出時はクールスポットを利用しましょう

クールスポットとは、夏の暑さを避け、気軽に涼を取ることができる店舗や施設です。

日野市では、コンビニやスーパー、公共施設などがクールスポットとしてご利用いただけます。

【実施期間】 9月末頃まで



このステッカーが目印です！

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、クールスポットの提供を中止する場合がありますので、予めご了承ください。

新型コロナウイルスに感染すると、もともとご病気のある方や高齢者の方は重症化するリスクが高いと言われています。

高齢者の方は、今年の夏は、不要不急の外出をできるだけ控えましょう。また、食事の前や外出した後、トイレの後などは、石鹸でしっかり手を洗いましょう。

お問い合わせ先

日野市健康福祉部 高齢福祉課在宅サービス係
☎042-514-8496