

## 「熱中症・脱水の予防」について

### 熱中症

熱中症の発生は6月頃より増加し、7～8月がピーク。

熱中症患者のおよそ半数は高齢者で多くが室内で発生、時間帯はお昼頃が最も多い。

### 脱水

高齢者は体内の水分量が不足しがち。普段から脱水になりやすい。

暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなる。体に熱がたまりやすく、暑さに対する調節機能が低下している。

### 熱中症・脱水の予防法 6か条

- 1 まめに水分・塩分補給  
のどが渇かなくても、こまめにとりましょう
- 2 クーラー・扇風機を上手に活用  
節電も大事ですが、カラダのほうが大切です
- 3 着るもの・身に着けるものに工夫を  
風通しの良い服装、外出時は帽子で日よけを
- 4 体温を上げない・冷やす  
保冷グッズ、氷枕などの活用 外では日陰で休む
- 5 ふだんの体調管理も大事  
睡眠・食事も大切なポイントです
- 6 夜間・室内、梅雨時期・夏終わりころも注意！

☞ 1日に摂る水分の目安 「食事」約1ℓ、「飲み物」から約1.2ℓ

☞ 熱中症になりにくい部屋

室温28℃を越えないよう、扇風機やエアコンを使う  
室内に温度計をつける、遮光カーテン、すだれなど  
エアコンの操作方法、画面やボタンが見えているか確認



### 熱中症？と思ったら…

「気持ちが悪い」「頭が痛い」「めまい」を感じる…

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

自力で水が飲めない、意識がない、けいれんなど見られたら、  
直ちに救急車を呼びましょう！