

「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月がピークです。
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です。

脱水

高齢者は体内の水分量が少ないため、普段から脱水になりやすいです。水分摂取量が少ないと、食欲不振から食事が減ってしまい、脱水状態が進行してしまいます。

熱中症・脱水の予防法

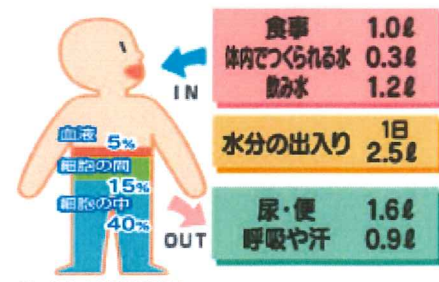
熱中症や脱水の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

こまめな水分・塩分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を1日に摂る水分の目安

「食事」約1ℓ、「飲み物」から約1.2ℓ

＜人体の水分＞



熱中症になりにくい部屋

無理な節電はせず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や、画面やボタンが見えているか確認しておく

通気性のよい、吸湿速乾の衣類、衣類の襟元を緩める、ゆったりとした衣類を着用する、外出時は帽子を着用する

熱中症になった時の応急処置は…

- 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、意識がない場合は直ちに救急車を呼びましょう！