

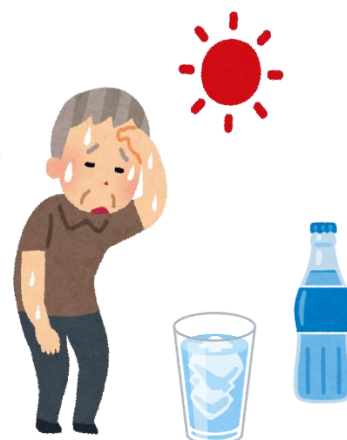
## 熱中症患者の およそ半数は高齢者です！

〈 熱中症とは・・・ 〉

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

〈 高齢者は・・・ 〉

- ・暑さや水分不足に対する感覚機能の低下
  - ・暑さに対する体の調整機能の低下
- などがあるため、特に注意が必要です！



## 熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます

### 部屋の中なら大丈夫？

- × 部屋の中では熱中症対策をしていない
- × 夜は気温が下がりやすいため注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています！ 部屋に熱がこもらないように常に心がけましょう。

- ・ すだれやカーテンで直射日光を遮る
- ・ 換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- ・ エアコンや扇風機を使用する

屋外だけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり死亡する報告もあります。



### のどの渇きを 感じてから大丈夫？

- × のどの渇きを感じてから水を飲む
- × 夜中にトイレに行くのは面倒で水を飲まない

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。  
のどの渇きを感じなくてもこまめに経口補水液などで水分や塩分を補給をする必要があります。



### 熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所  
体を冷やす  
水分摂取

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

