



## 暑さをさけ身を守り 熱中症を防ぎましょう

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。  
高齢者は暑さや水分不足に対する 感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意しましょう。

### 熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、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。  
屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。

それぞれの場所に応じた対策が重要です。

#### 室内は



- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

#### 屋外は



- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

#### 体に熱をためない



- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣を着る
- ・保冷剤、氷、冷たいタオル等で、体を冷やす

#### こまめに水分を補給



- ・室内や屋外で、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給する

詳しくお知りになりたい方は、厚生労働省公式ホームページ熱中症対策をご覧ください。

参考文献 厚生労働省 熱中症対策

### ブログ発信中♪

練馬区役所  
地域包括支援センター



### QRコード♪

