

# 高齢者のみなさんの

# 熱中症、対策

熱中症は、命を落とす危険もあるおそろしい病気です。  
しっかりと対策をして、熱中症を防ぎましょう。



## 起きてから寝るまでの 热中症対策

意識して  
水分補給

三度の食事で  
体力向上

涼しい時間帯  
の体力づくり

大切にしよう  
睡眠



### ◎高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- ・「暑い」と感じにくくなる
- ・運動に伴う体温調節が鈍る
- ・汗をかきにくくなる
- ・体内的水分量が減少する
- ・のどの渇きを感じにくくなる

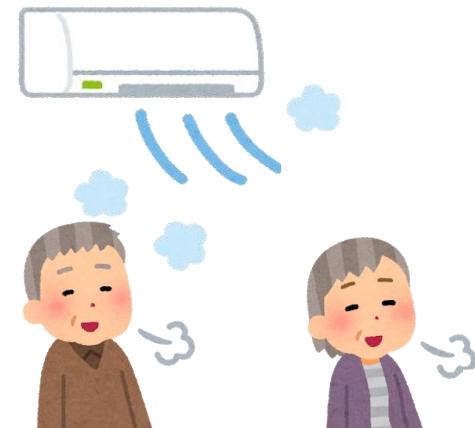
### 高齢者の注意点

- ◆のどがかわからなくても水分補給
- ◆部屋の温度をこまめに測る
- ◆1日1回汗をかく運動



### ◎高齢者の世話をする人が注意する点

- ① 【体調】元気か、食欲はあるか、熱はないか、脇の下・口腔の乾燥具合
- ② 【具合】体重、血圧の変化、体温
- ③ 【環境】世話をする人がいない間の過ごし方、部屋の温度や湿度、風通し、換気、日当たり



# 熱中症の予防はできていますか？

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温湿度を測っている
- 暑いときは無理をしない
- 部屋の風通しを良くしている
- 涼しい服装をしている、外出時には日傘、帽子
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

環境省 熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>



## 高齢者の世話をする人が注意する点

### 「生活」の様子（体調）を確認しましょう



元気があるか？



食欲があるか？



熱はないか？

### 「からだ」の様子（脱水）を確認しましょう



血圧が下がって／上がりっていないか？



体重は減っていないか？



汗をかいいているか？  
口の中が渴いていないか？



### 「部屋」の様子（環境）を確認しましょう



部屋の温度や湿度



風通し、日換気、当たり



世話をする人がいない間の過ごし方