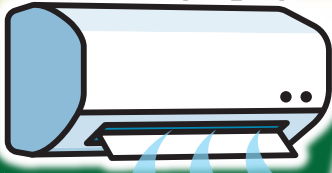


# 高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

## エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

節電  
こまめにフィルターのお手入れをする  
2週間に1回を目安にしましょう

節電  
適切な  
室温設定

節電  
すだれやカーテンを  
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数  
を確認する



暑いから  
エアコン  
つけてね!

換気  
換気をして屋外の  
涼しい空気を入れる

換気  
窓とドアなど  
2カ所を開ける

換気  
扇風機や換気扇  
を併用する  
長時間、風が体に  
直接あたらないように  
注意しましょう

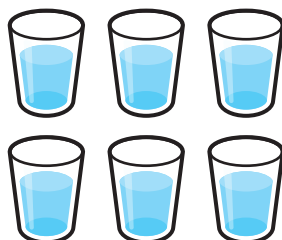
節電  
クールビズを取り入れる

節電  
複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり  
**1.2L(リットル)**を  
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も  
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は  
かかりつけ医の指示に従いましょう。



# ！ 高齢者は特に注意が必要です

## 1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

## 2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

## 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

### ● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

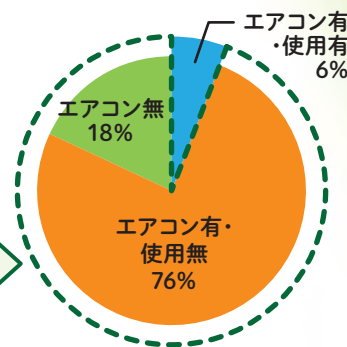
約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は  
エアコンを使用していなかった

#### エアコン設置有無・使用状況別

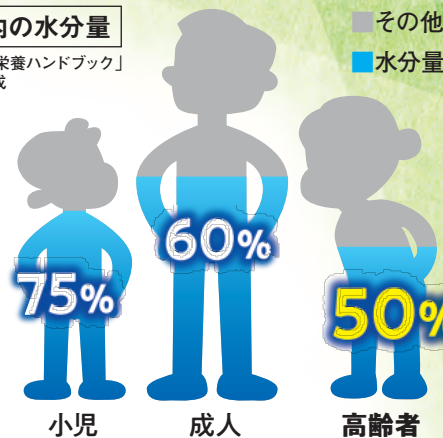
出典：東京都監察医務院

- エアコン有 + 使用有
- エアコン有 + 使用無
- エアコン無



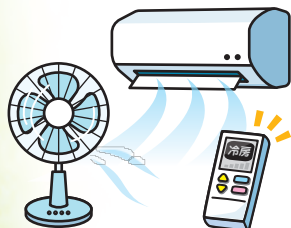
#### 体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成

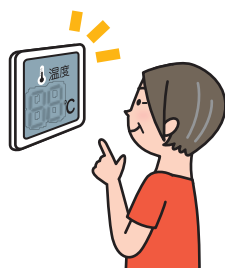


## ☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

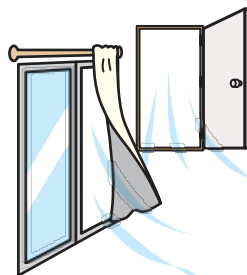
エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温度を測っている



部屋の風通しを良くしている



こまめに水分・塩分を補給している



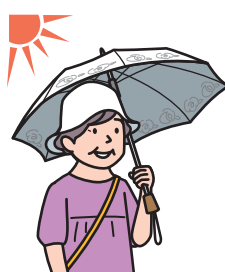
シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

熱中症予防情報サイト