

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

！ 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く、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。

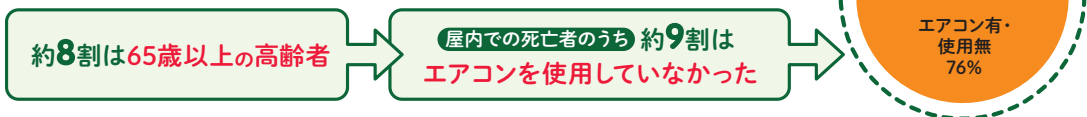
3 暑さに対する体の調節機能が低下します

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。

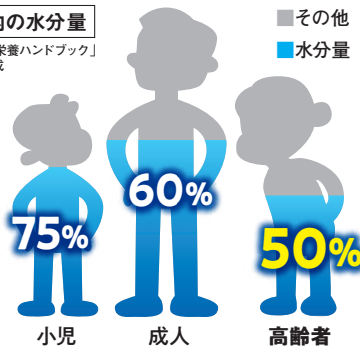
※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

● 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

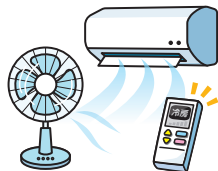


体内の水分量
[輸液・栄養ハンドブック]より作成

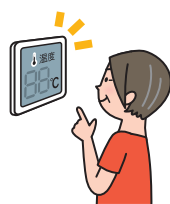


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

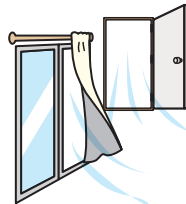
エアコン・扇風機を上手に使用している



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



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(1.2ℓ)を目安に



- 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。