

熱中症に気をつけましょう

熱中症とは？

熱中症は、気温が高いことなどで体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能がうまく働かなくなることによって、体内に熱がこもり体温が異常に上昇する状態をいいます。

熱中症はどんな時に起こりやすいの？



他にも…急に暑くなった日、高齢者や乳幼児、体調不良、激しい運動や慣れない運動を行った時なども注意が必要です

なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

① 水分が不足しやすい

高齢になると体内の水分量が少なくなるため、脱水状態になりやすくなります。



② 暑さを感じにくい

高齢になると、暑さやどの渴きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。

③ 暑さに対する調整がうまくできない

高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がたまりやすくなります。

④ 無理をする

「周りに迷惑をかけたくない」「夏は暑いもんだ。多少は我慢」など、ついつい無理をしたり、自分の生活スタイルを変えないことがあります。しかし、体が加齢で変化しているように、真夏日や熱帯夜の増加など、以前より夏は暑くなっています。今までと同じ夏の過ごし方では、対処しきれることを理解する必要があります。



熱中症患者のおよそ半数は
高齢者（65歳以上）です！

熱中症を予防するにはどうしたらしいの？

涼しい服装

日傘・帽子



水分・塩分補給

日陰を利用

☆さらにくわしい熱中症予防

① 室内

- こまめに水分をとる
- 部屋の温度を測る
- 部屋にこもりっきりにならず、一日一回は外に出る
- エアコンをうまく活用し、暑さを和らげる
- 部屋の風通しをよくする
- 涼しい服装で過ごす
- すだれやカーテンで日差しをさえぎる



③ お風呂

- 入浴の前後に水分をとる
- 40°C以下のぬるめのお湯にして、長湯をしない
- シャワーや冷たいタオルで体を拭くだけでも冷やす効果あり



② 外出時

- 日傘をさしたり、帽子をかぶる
- 涼しい場所・施設を利用する
- 暑い時は無理をしない
- 飲み物を持ち歩いてこまめに飲む
- 緊急時・困った時の連絡先を携帯する



④ 就寝時

- 寝る前に水分をとる
- エアコンをうまく活用する
- 涼しい服装で寝る
- 枕元に飲み物を置いておく
- 部屋の風通しをよくする



参考資料：環境省「熱中症予防情報サイト」<http://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省「熱中症予防声かけプロジェクト。ひと涼みして熱中症を予防しよう。」<http://www.hitosuzumi.jp/>