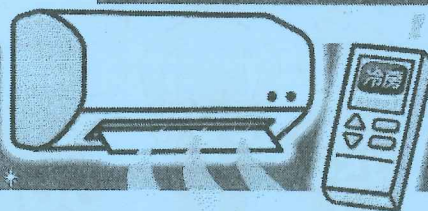


熱中症対策を行いましょう

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。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう
体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

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



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

暑いから
エアコン
つけてね!

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

窓とドアなど
2カ所を開ける

さらに、気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐための注意点

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが
影響します。

体調の変化に気を付けましょう。

室内でも熱中症予防!

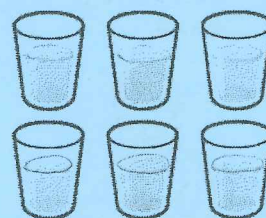
暑さを感じなくても室内や外気温を測
定し、扇風機やエアコンを使って温度調
節するよう心がけましょう。

普段から体調管理を!

食事による栄養補給と睡眠による体
力回復で体調を整えましょう。

のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

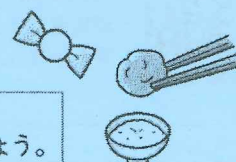
1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



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補給を
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

※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

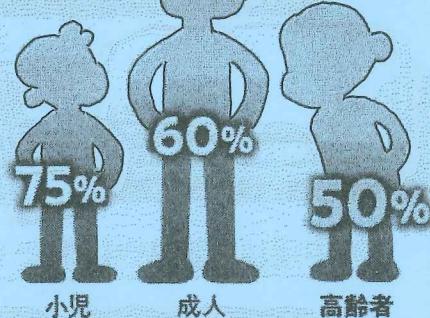
屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」
より作成

■その他

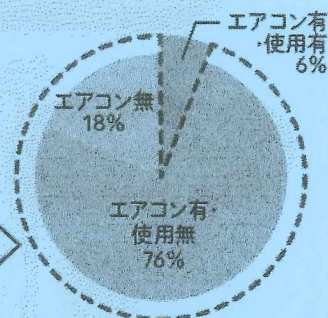
■水分量



エアコン設置有無・
使用状況別

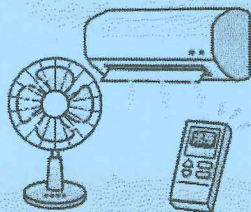
出典：東京都監察医務院

■エアコン有 + 使用有
■エアコン有 + 使用無
■エアコン無

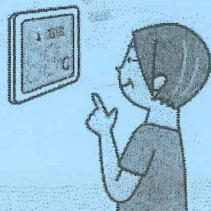


☐ 予防法ができているかをチェックしましょう

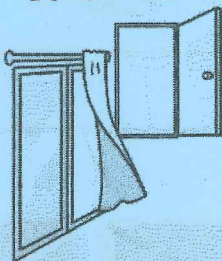
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ 必要に応じて
マスクを
はずしている



☐ こまめに
水分補給を
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



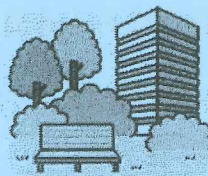
☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 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

MEMO

緊急連絡先
☎ 000 000
000-0000-0000
☎ 000 000
000-0000-0000



熱中症予防情報サイト

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います。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 →



友部直樹はこら

※「高齢者のためのリーフレット」(厚生労働省)を加工して作成

【お問合せ】

真室川町役場福祉課 健康係 TEL 0233-62-3436



【真室川町公式LINE】

町の情報をいち早くお届け
しております。