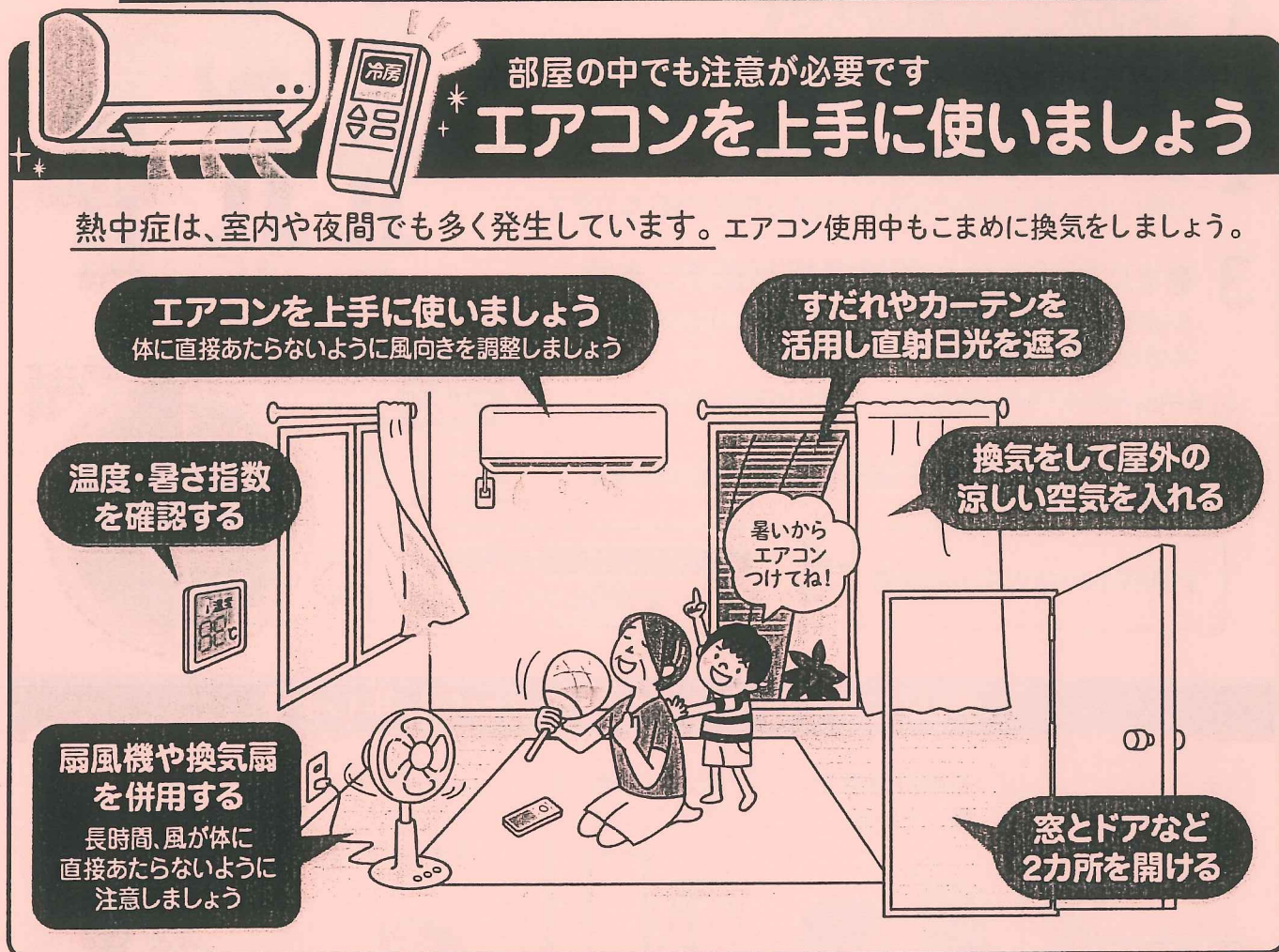


熱中症対策を行いましょう

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



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。

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

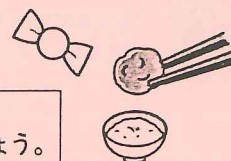
1日あたり
1.2L(1.2リットル)を
目安に



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)

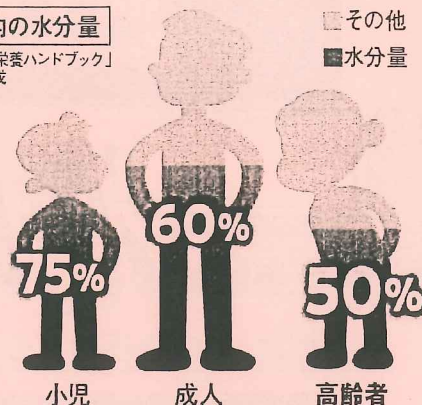
※計39人(速報値)のうち

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

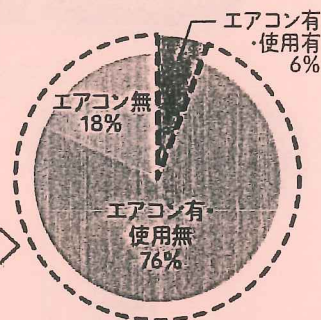
■ その他
■ 水分量



エアコン設置有無・
使用状況別

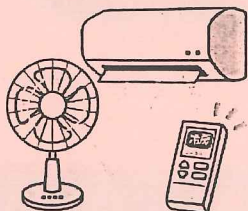
出典：東京都監察医務院

■ 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

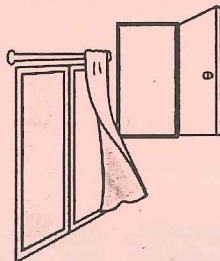
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 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



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

※「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。