



熱中症を防ごう！

《 高齢者は、特に注意が必要 !! 》

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

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

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

《 熱中症は、「死」に至る場合もあります !! 》

会話や行動がいつもと違うと思ったら、熱中症を疑い

- ・迷うことなく、**すぐに 119番**
- ・救急車が来るまで、みんなで協力し合って 応急処置
- ・水道があれば衣服を脱がせ、**水をかけ全身を急速冷却**
水道が無ければ、仲間で協力し持参している冷水(茶)を代用

《 みんなで熱中症を防ぐ3つのチェック !! 》

- ① 前日のチェック
- ☑ 仕事前日の飲酒は控えめに
 - ☑ ぐっすり眠る
 - ☑ 熱中症警戒アラートの確認 (天気予報確認)

- ② 仕事前のチェック
- ☑ よく眠れたか？
 - ☑ 食事はしたか？ (特に、朝ごはん)
 - ☑ 体調は良いか？ 顔色は良いか？
 - ☑ 前日の飲酒が残っていないか？
 - ☑ 熱中症警戒アラートの確認

ミーティング
の重要性

- ③ 仕事中のチェック
- ☑ 単独作業を避け、声をかけ合う

- ☑ **水分・塩分の補給**
- ☑ **こまめに休憩**

ポイント