

部屋の中でも注意が必要！ 熱中症予防はできていますか？

！ 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。

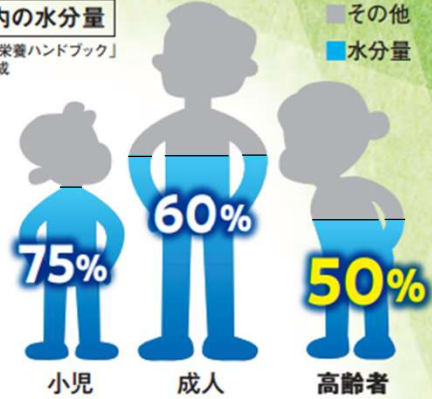
● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※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

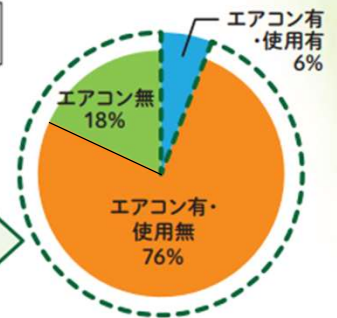
体内の水分量
[輸液・栄養ハンドブック]
より作成



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



- 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



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