

# 熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

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

## こまめに水分を取っていますか？

- ✕ のどの渇きを感じない
- ✕ 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



## 熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です

## 暑さに強いから大丈夫？

- ✕ 暑さをあまり感じない
- ✕ 汗をあまりかかない

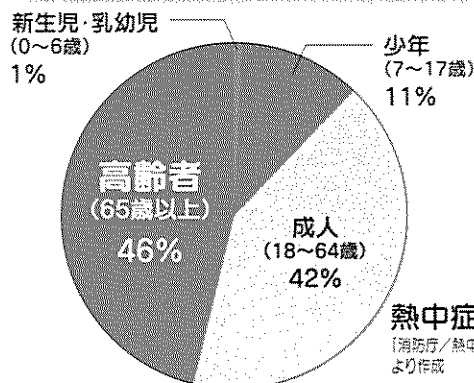
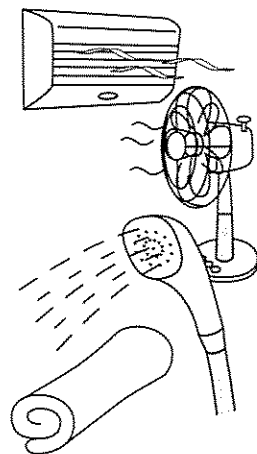
高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温度計を置き、部屋の温度が上がりすぎていないか確認するなど注意しましょう。



## エアコンを上手に使っていますか？

- ✕ エアコンは体が冷えるから嫌だ
- ✕ エアコン等が使えない

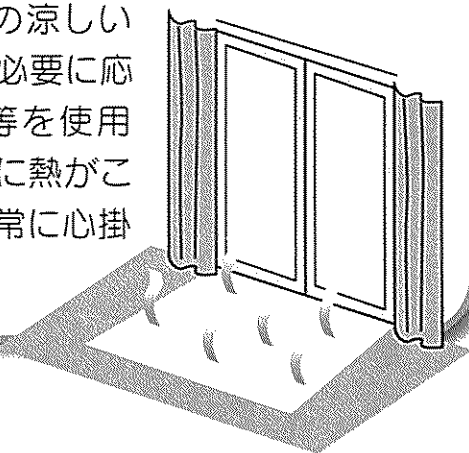
エアコンや扇風機は、温度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



## 部屋の中なら大丈夫？

- ✕ 部屋の中では熱中症対策をしていない
- ✕ 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。



# 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。

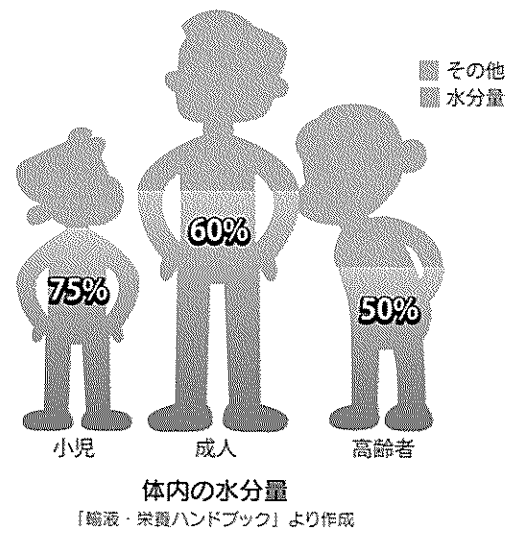
## ②暑さに対する感覚機能が低下しています

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。

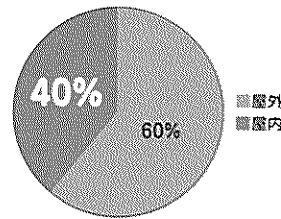
## ③暑さに対する体の調節機能が低下します

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。



# 熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。



熱中症の発生場所(さいたま市, 2010年)  
提供: 国立環境研究所 小野義司氏

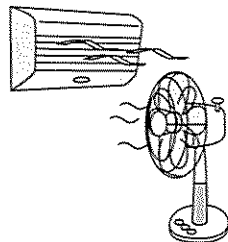
| 東京都 |      |        |
|-----|------|--------|
|     | 全患者数 | 夜間の患者数 |
| 小児  | 1500 | 127    |
| 成人  | 1096 | 98     |
| 高齢者 | 2080 | 188    |
| 総計  | 4679 | 413    |

注) 夜間は21時~6時

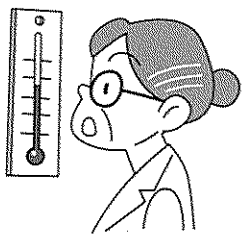
夜間の熱中症患者数(東京都, 2010年)  
提供: 国立環境研究所 小野義司氏

# 予防法ができているかをチェックしましょう。☑

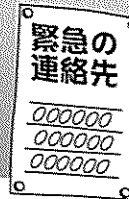
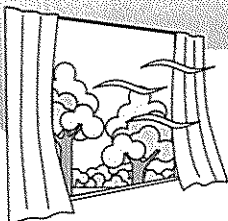
- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 部屋の温度を測っている
- 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



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

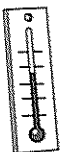


## 予防法メモ

■ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。



■ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



■ エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。



## メモ欄