



# 熱中症を予防して元気な夏を！！



夏真っ盛り、熱中症になる人が増えています。熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう

## 1. 高齢者の特徴



**注意**

体温を下げるための体の反応が弱くなっているため、自覚がなくても熱中症になる危険があります！調子が悪いと感じたら、家族や近所の人にそばにいてもらい、異変があれば早めに受診しましょう。

## 2. 熱中症の予防

### ●からだの蓄熱を避ける

- ・ 通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する。
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。



### 室内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認

### 外出時には・・・

- 日傘や帽子を着用
- 日陰の利用、こまめな休憩



## 3. 水分補給

外出時はもちろん、室内でも喉の渇きを感じる前にこまめに、水分・塩分を補給しましょう！



### 正しい水分補給の方法

- ・ 番茶やスポーツドリンクを飲みましょう。
- ・ 一度に飲む量はコップ1杯程度に。(150~200cc)
- ・ 冷やしすぎに注意。(5~15℃)

## 4. 応急手当

### ●涼しい場所へ移動

エアコンが効いている室内や木陰に移動させ、扇風機やうちわなどで風をあてる。



### ●体を冷やす

衣服をゆるめ、からだ（首・わき・足の付け根など）を冷やす。

### ●水分・塩分の補給

飲めるようであれば、水分を少しずつ、頻回にとる。

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

