



# 熱中症 予防

まだまだ暑さは続きます！！

高齢者は、  
特に対策が必要です

周りの人にも気を配り、声をかけあい、  
命を守る行動をしましょう



高齢者は

## 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。



小児

75%



成人

60%



高齢者

50%

## 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。



**エアコン**をためらわずに  
使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

室内では、エアコンを上手に活用しましょう。また、体に直接あたらないように風向きを調整しましょう。



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 1.2 リットルを目安に水分を摂取しましょう。

大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう

※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。

