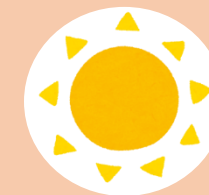


熱中症にならないために



熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

⚠ 毎日確認しましょう

☑ 室温は 28℃ よりも高くなっていませんか？



☑ 1 日コップ 6～7 杯の水分をとっていますか？

☑ 涼しい服装をしていますか？ 下着類を着こんでいませんか？

- 室温計でこまめに室温を確認し、室温 28℃ を目安にエアコンを使用します。適宜、エアコンの設定温度は低めに設定します。
扇風機を一緒に使い、部屋全体に冷たい空気を循環させましょう。

- のどが渇いていなくても、1 日あたり 1.2L (コップ 200ml を 6～7 杯) は水分をとるようにします。大量に汗をかかない限り、塩分摂取は食事のみで十分です。

水分補給の例



- 襟元、袖口がゆるめな、ゆったりとした服をきて、身体から熱を逃がします。

症状と対処法

❗ 軽い症状

- ・汗が止まらない
- ・ふらふらする
- ・足がつる(こむら返り)

涼しい部屋(28℃以下)で安静にし、水分補給を行い、衣服をゆるめる。
症状が改善しない場合、医療機関へ受診する。

❗ 少し重い症状

- ・頭が痛い
- ・吐き気がある
- ・からだがだるい

涼しい部屋(28℃以下)で安静にし、水分補給を行い、衣服をゆるめる。
軽症にすぐに**改善しない場合、至急医療機関へ受診**する。

❗ いのちに危険がある

- ・汗が出ない
- ・呼びかけても返事がおかしい
- ・ぶるぶる震える(けいれん)
- ・意識がない

119 番通報をする。
指令員の指示に従う。

65 歳以上の方が熱中症になりやすい原因

● 体内の水分量の変化

年齢を重ねることにより、体の中の水分量(血液など)が減少することで、熱を発散する能力の低下につながります。

● 皮膚・のどの渇きのセンサーの感度低下

年齢を重ねると、暑さを感知しにくくなり、発汗量があまり増えません。5℃の温度変化でもわからない人場合もあります。また、のどの乾きを感じにくくなります。

● 住環境

古い住宅は断熱性能が低く、部屋が暑くなりやすいです。また、一人暮らしだと健康状態の見守りが不十分になりやすく、周囲のサポート等を受けにくい状況になる場合があります。

● 基礎疾患・薬の効果

高血圧や心臓病の薬によって、体温調節機能が低下する可能性があります。糖尿病や腎機能障害がある方も同様です。認知機能が低下している場合も、水分補給や環境調整が不十分になりやすいです。