

気候変動の影響により、熱中症による被害が増加しています！

65歳以上の方へ 熱中症に気を付けましょう

熱中症の予防と対処法

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！

水分補給

炎天下での作業は
特に注意しましょう！



1時間ごとに
コップ1杯が目安

のどが渇いてなくても
こまめな水分補給

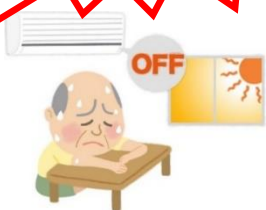
アルコールでの水分補給は×



たくさん汗をかいた
ときは塩分も忘れずに

暑さ対策

ガマンしないで
エアコンを
利用しましょう



室内ではエアコンを使い、適切な室温に



屋外では日傘や帽子を使い、涼しい服装に

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？

28.0℃

のどが渇く前に、水分をとっていますか？

1時間ごとに
コップ1杯が目安

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？

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。

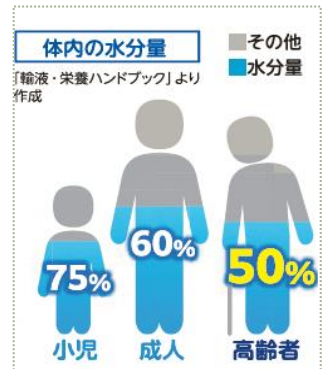
②暑さに対する感覚機能が低下しています

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、暑い時期には若年者よりも心臓などの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、持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



●山形県内の熱中症による救急搬送の状況（過去5年）

約6割は65歳以上の高齢者

発生場所のうち約半数は住居内で熱中症に

熱中症かな？と思ったら

重症度	症状	対処法
軽症Ⅰ度	<ul style="list-style-type: none"> ●手足がしびれる ●めまい、立ちくらみがある ●筋肉のこむら返りがある ●気分が悪い、ボーっとする 	<ul style="list-style-type: none"> ●涼しい場所へ移動 ●水分・塩分を補給 ●良くならなければ病院へ
中等症Ⅱ度	<ul style="list-style-type: none"> ●頭がががんとする ●吐き気がする、吐く ●からだがだるい ●意識が何となくおかしい 	<ul style="list-style-type: none"> ●涼しい場所へ移動 ●水分・塩分を補給 ●衣服をゆるめる ●からだを冷やす ●良くならなければ病院へ
重症Ⅲ度	<ul style="list-style-type: none"> ●意識がない ●けいれん ●呼びかけに対し返事がおかしい ●まっすぐに歩けない 	<ul style="list-style-type: none"> ●ためらうことなく救急車を要請

クーリングシェルター

- 一時的に暑さや日差しから身を守り、気軽に誰でも立ち寄ることができる休憩場所として、冷房設備を有する公共施設等の一部を「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」として開放しています。暑い時は我慢せずにクーリングシェルターをご利用ください。
- 暑さを一時的にしのごための避難場所として開放されている施設です。利用に当たっては各施設の指示に従ってください。
- 設置期間：4月22日～10月21日（令和8年度）
- 開設施設：市役所、すこやかセンター、ナセ BA、伝国の杜、各コミュニティセンター 等



クーリングシェルターの
詳細はこちら

