

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。

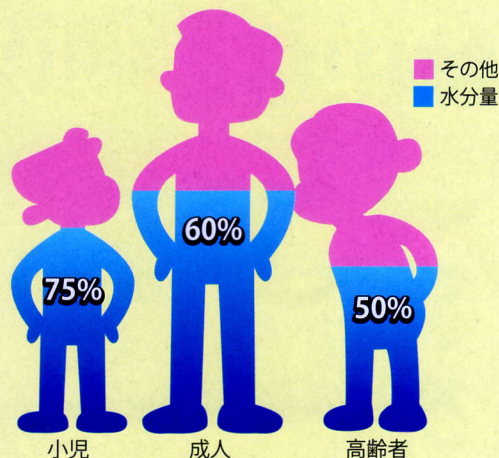
②暑さに対する感覚機能が低下しています

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。

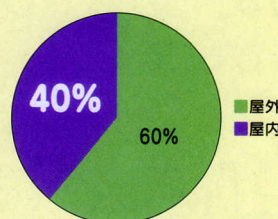
※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成

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 小野雅司氏

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

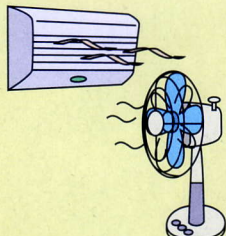
夜間の熱中症患者数(東京都、2010年)

提供：国立環境研究所 小野雅司氏

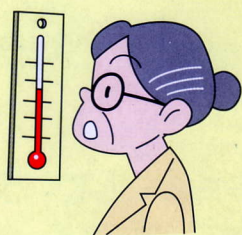
予防法ができているかをチェックしましょう。



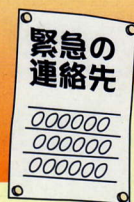
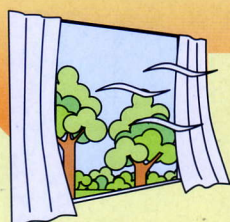
- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす



- ☐ 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



- ☐ 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

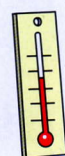


予防法メモ

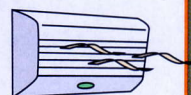
■寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。



■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