

# 高齢者のための熱中症対策

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

## エアコンや扇風機などを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

**エアコンを上手に使いましょう**  
体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

**すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る**

**換気をして屋外の涼しい空気を入れる**

**窓とドアなど2カ所を開ける**

**温度・暑さ指数を確認する**

**扇風機や換気扇を併用する**  
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

暑いからエアコンつけてね!

さらに → 気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐために **マスクをはずしましょう** ウイルス感染対策は忘れずに!

マスクをしないと熱中症になりそう...

**近距離で (2m以内を目安) 会話をする時は、マスクの着用を**

マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渴いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

のどが渴いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**

1日あたり **1.2L(リットル)**を目安に

コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は **塩分も忘れずに**

※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。

### 熱中症の症状

## ! 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、暑さやのどの渴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。

症状がすすむと

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 虚脱感
- 集中力低下
- 判断力低下

ためらわずに周囲に助けを呼んで!  
救急119 (携帯も局番なし)  
市立芦別病院 0124-22-2701

### ☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクをはずしている	<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。 「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

芦別市営住宅管理センター  
電話 0124-27-7250