

高齢者のみなさんの

熱中症対策



熱中症は、命を落とす危険もあるおそろしい病気です。
しっかりと対策をして、熱中症を防ぎましょう。

起きてから寝るまでの 熱中症対策

意識して
水分補給



三度の食事で
体力向上



涼しい時間帯
の体力づくり



大切にしよう
睡眠



◎高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- ・「暑い」と感じにくくなる
- ・運動に伴う体温調節が鈍る
- ・汗をかきにくくなる
- ・体内の水分量が減少する
- ・のどの渇きを感じにくくなる

高齢者の注意点

- ◆のどがかわかなくても水分補給
- ◆部屋の温度をこまめに測る
- ◆1日1回汗をかく運動



◎高齢者の世話をする人が注意する点

- ①【体調】元気が、食欲はあるか、熱はないか、脇の下・口腔の乾燥具合
- ②【具合】体重、血圧の変化、体温
- ③【環境】世話をする人がいない間の過ごし方、部屋の温度や湿度、風通し、換気、日当たり



熱中症の予防はできていますか？

- 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
- 部屋の温湿度を測っている
- 暑いときは無理をしない
- 部屋の風通しを良くしている
- 涼しい服装をしている、外出時には日傘、帽子
- 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

環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>



高齢者の世話をする人が注意する点

「生活」の様子（体調）を確認しましょう



元気が
あるか？



食欲が
あるか？



熱は
ないか？

「からだ」の様子（脱水）を確認しましょう



血圧が下がって/
上がっていないか？



体重は
減っていないか？



汗をかいているか？
口の中が温いて
いないか？



「部屋」の様子（環境）を確認しましょう

部屋の
温度や湿度



風通し、日
換気、
当たり

世話をする人がい
ない間の過ごし方

